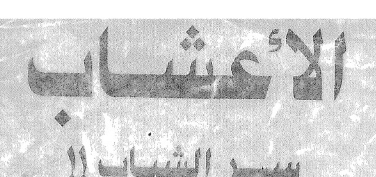


الأعشاب
سر الشباب !!

د. منى فهمي



(Italian) or curly-
rsley are used fresh or as
es to flavor and garnish
-sweet dishes.

بقدونس



Rosemary
Needle-shaped, bittersweet
leaves used fresh or dried with
lamb, poultry, and fish dishes.

لبان



Sage
Fresh or dried aromatic leaves.
Used rubbed or ground in stuffings
and with liver, pork, poultry and
cheese dishes.

لسوار



ory (above)
er savory are the
non varieties.
or dried in meat,
e dishes.

زعتر برى



Tarragon
Long, pointed leaves with an
anise-like flavor. Used fresh or
dried in chicken, cheese, and egg
dishes, and with vegetables.

Thy
The this
herl ray-
gree r
drie s,
cass

اهداءات ١٩٩٨
مؤسسة الاهرام للنشر والتوزيع
القاهرة

الأعشاب

سر الشباب !!

د. مىّ فهمى
خبيرة العلوم الزراعية

مؤسسة أمون الحديثة
للطبع والنشر والتوزيع

هذا الكتاب ..

يضمن لك السعادة والقوة والصحة الغالية .. لو حفظت كلماته وجربت كل وصفاته ورفضت ان تقرضه لأى شخص ..

وهو روشته علاج للنفوس المعذبة والاجساد المرهقة وتعويض للسنوات التى مضت واقترب صاحبها من سن الخطر ..

وهذا الكتاب ..

لا يعترف بمرور السنوات ولا الشيخوخة ولا الضعف الجسمانى ويعتبر صحة الانسان .. رجلا كان أو امرأة أو طفل كنز لا يفنى .. يقدم من خلال أوراقه العلاج المباشر للشفاء وتحقيق السعادة بكل صورها والوانها ..

لا يحمل غموضا او طلاسم لكنه يكشف أغوار الحياة لو نظر الشخص حوله .. ليجدها زاهية الوانها اكثر من أى لون ..

وهذا الكتاب ..

غاص فى اروقة الطبيعة .. ونبش فى طياتها .. فى التربة والهواء وكنوز المعادن .. وصنع منها وصفات ذهبية تعوض الجسم عما فقده بسبب الظروف او تقدم سنوات العمر..

وهذا الكتاب ..

ليس تذكرة داوود .. ولا علاج بالاعشاب الطبيعية التقليدية ولكنه شرح مفصل لمنافع مختلف خيرات الله ونعمه من الفواكه والخضار واللحوم والحشائش والزهور والحبوب والزيوت.. ووصف لطرق العلاج بها لشفاء العديد من الامراض والعلل التى تصيب الانسان ..

يقدمها على شكل وصفات وطرق للعلاج أساسها عناصر الاعشاب الطبية .. يحقق بها

منافع باهرة لو اعتمد عليها كل شخص فى حياته ونفذها بدقة متناهية .. واليك العديد من الحقائق التى ورثناها عن الاجداد وأصحاب التجربة..

مثلاً هل تعلم !!

ان اربع ضحكات يوميا تجلب لك السعادة الدائمة ..

وإذا أكلت اربع تفاحات فى اليوم !! ومع كل تفاحة ملعقة صغيرة من عسل النحل بعد وجبة الطعام بنصف ساعة .. لن تصاب باى أمراض ..

واذا طردت الماضى من حياتك .. وعشت لحاضرك فقط .. وتطلعت الى الجديد دائما فى مستقبلك ستعيش سعيدا .. فكما قالوا قديما .. الماضى حسرة .. والحاضر عمل .. والمستقبل أمل ..**وهل تعلم !!**

انك مهما أكلت فلن تشبع .. وعليك ان تنظر للأكل وكأنك أكلت فتحقق لصحتك مقياس التوازن وتبعد عنها كل صنوف الامراض الشائعة ..

وهل تعلم !!

أن للشيخوخة طريقاً واحدا هو الملل والضجر والفراغ ..

واذا جربت أن تختار ان تعيش شباب على طول .. عليك اختيار هواية مسليه تزاولها وتطرد من ذهنك مقولة «أن سنك لا يلائم ذلك» ..

....

والكتاب عنوانه: ***«الاعشاب سر الشباب»***

يصنع حقيقة واحدة هى أن القوة رأسمالها الصحة سواء كانت فى الجسد او النفس ..

وحتى تكون قوياً.. يجب عليك أن تضع النصائح الذهبية التى تفردها صفحاته دستوراً للحياة..

والنصائح الذهبية تعالج الصحة بمجموعة الوصفات التى يقدمها تعتمد على نوعيات الطعام الذى يتناولها الشخص .. سواء من الخضروات او الفواكه او الاعشاب او الحبوب ..

وتعالج النفس لاضفاء الراحة الذهنية .. والقدرة على التعامل مع البشر .. فالجسم السليم يمسك زمام التفكير الصائب والحكم على مسيرات الامور ..

وتطرد التفكير من احتمالات بلوغ سن الخطر وما تجلبه من شعور باليأس والاحباط والضعف لو شعر الرجل او المرأة بقربها من الشيخوخة او بلوغ سن اليأس ..

لذا يعتبر الكتاب جامعاً شاملاً .. لكل صور السعادة فى الحياة ..

....

وفصول الكتاب تشرح بالتفصيل الاطعمة التى تحقق السعادة الصحية ويتناول الوصفات العلاجية التى تشارك فيها هذه الاطعمة ..

كما يتناول أهم العلاجات التى تفيد الامراض الشائعة ومنها السكر .. السعال .. النزلات الصدرية .. .. الزكام .. ضيق النفس .. الربو .. .. الصداع ووجع الرأس المزمن .. الدوخة .. الصرع .. الاسهال .. ضربة الشمس .. الام الظهر .. الام الاعصاب .. الروماتيزم .. علاج المفاصل.. ازالة حب الشباب .. النمش .. البواسير .. الاسنان .. الام المعدة .. .. المصران الغليظ .. سوء الهضم .. حموضة المعدة .. الغازات المزمنة .. المغص الحاد .. الكبد .. الجروح .. طنين الأذن .. تنقية الدم .. الغدة الدرقية .. طرد الديدان .. حصو البول .. حصاوى الكلى.. منع سقوط الشعر .. الامراض الجلدية .. امراض العين.. تورم اليدين والرجلين .. منع التدخين ..

كما يتناول الكتاب علاج أمراض الضعف العام والشلل وارتخاء اليدين والرجلين وغيرها من امراض السن الخطر ..

كما يقدم للمرأة الحامل العديد من الوصفات الذهبية للعلاج والتقليل من المتاعب التى

تشعر بها مثل حالات النزيف وتقوية القدرة على الولادة وعلاج الالتهابات بالمهبل والرحم وتنظيم الدورة الشهرية عند السيدات والفتيات ..

....

وتبقى نصيحة غالية .. يقدمها الكتاب لقارئه.. ان يحفظ مقطع من اغنية موسيقار الاجيال الراحل محمد عبد الوهاب فى احد افلامه الرائعة والتى تقول: «انسى الدنيا وريح بالك» عن ظهر قلب .. فالسعادة قادمة .. قادمة .. لو عاش كل شخص قويا .. صحيا .. ونفسيا ..

ولن يتحقق منها شئ اذا خالف النصائح الغالية التى يقدمها هذا الكتاب ..

وأن يعى الحقيقة التالية جيداً..

ألا يفكر فى الماضى ابدا .. ويتطلع للمستقبل دائماً .. فالماضى حسرة .. والحاضر عمل .. والمستقبل أمل ..

د . منى فهمى
خبيرة العلوم الزراعية
بجامعة القاهرة

الطـــريق الســـريع ..
لحيــــاة افضـــــل ..

الفصل الاول

رحلة الحياة .. بدايتها خروج .. ونهايتها عودة ..

والمسافة بينهما هى عمر الانسان .. مهما طال او قصر عليه ان يعيشها سعيدا ..

بعض الناس عرفوا هذه الحقيقة .. ونظروا لحياتهم نظرة متفائلة.. واعتبروا الضحك دواءا شافيا من الكروب .. لذا عاشوا فى سعادة دائمة ..

واعتبرها الخبراء اول نصيحة ذهبية فى روشته السعادة .. وجهوها للناس بقولهم ..

«قبل ان تأخذ اى دواء اضحك أربع مرات .. تعيش سعيدا طول اليوم»

وقالوا: «لا تفكر فى المرض .. فالشفاء بيد الله عز وجل وبيد كل شخص أن يطرد اى شعور بالمرض من تفكيره .. أو يجعله يقترب منه» ..

ولكن هل أخذ الناس بالنصيحة الغالية؟؟

البعض .. رفض مسافة العمر السعيد وعاشوا فى عذاب البحث عن المادة والتفكير فى عذاب الماضى واحباط الحاضر والخوف من المستقبل.. لذا انقضت أعمارهم مرضى .. وعاشوا مقيدين باغلال العذاب .. تغلف حياتهم اشباح الوهم من الموت والفقر والمرض ..

وقضوا رحلة الحياة تعساء.. يجلبون الفقر لأنفسهم وهم اغنياء .. يقاسون الآم المرض وهم اصحاء .. يفترضون الاقتراب من الموت .. وعزرائيل لم يفتح صفحات لوحه ..

وعمر الانسان مسافة واحدة يجب يشعر فيها بالسعادة تكون أمسه ويومه وغده .. ويكون أساسها فى القناعة.. والسعادة لن تتحقق بالوهم والشك وعذاب اليوم والآخرة ..

ونظرة سريعة لوجهى متقابلين .. وجه غير السعيد لا يعترف بمرور الزمن ... او عداد الساعات والدقائق والثوانى التى تنتقص من لوحة العمر ..

لذا .. تعلو وجهه خطوط الشيخوخة المبكرة .. تنخفض درجات روحه ونفسيته ليبدو عجوزاً فى العشرين .. ونفس الافتراض ينطبق على المرأة السعيدة وغير اليائسة!!

أما الاخر فيشعر بالسعادة النفسية التى تنعكس على حياته بكل صورها..

لذا تعلو وجهه النضارة وهو أبن السبعين.. وترتفع روحه إلى عنان السماء فى الزمن الردىء..

والطريق السريع للحياة الافضل والعمر الاطول .. مرصوف بالسعادة لو ارادها الانسان .. وتطلع للمستقبل بنظرة تفاؤل وحب للحياة ..

وتعتمد معالم هذا الطريق فى البداية على صحته مصداقا للقول الشائع.. «العقل السليم فى الجسم السليم والنفس السليمة» ..

وتعتمد ايضا على التغذية الطبيعية والهواء الطلق يغترف منها الانسان ما يشاء .. دون ارهاق او مصروفات اضافية فكنوز الارض مليئة بالنعم .. فواكه . خضروات .. حبوب .. بذور.. وكلها من اجل صحة الانسان وحيويته ونشاطه .. وسياج الارض مغلفة بالهواء النقى الذى يتنفسه بدون مقابل..

وارجعوا للريف لتجدوا السعادة وارفة على الارض الخضراء رغم زيادة نسبة التلوث والفساد الهوائى..

كما تعتمد ايضا على النفسيه الصافية التى يعتبرها البعض نوعا من المستحيل فى ظل الظروف المعقدة والحياة الصعبة .. والضغوط النفسية القاتلة وهذا شئ بين يديك تستطيع أن تطرده لو أردت..

وقديما ***قالوا*** إن للشيخوخة طريقاً واحداً هو الملل والضجر والفراغ.. والشيخوخة ليست تقدم السن ولكنها شيخوخة النفس.. فالشيخوخة تصيب صغار الأعمار ايضا..

وقالوا: اتخذ لنفسك هواية مسلية تكفل لنفسك الشباب الدائم ولا تتعلل وقتها بأن سنك لا يلائم ذلك فكل شيء ميسر لو فكرت قليلاً!!

وأرجعوا لاعقد الدول حياة فى الولايات المتحدة.. فى أوربا.. وغيرها.. وانظروا كيف تم الغاء محددات الأعمار.. وكيف يبدو إبن الثمانين فى عمر العشرين والثلاثين.. يدق الأرض دقاً..

ويمتطى الجبال ويعيش حياة راضية رغم عذاب التكنولوجيا وامراضها القاتلة..

لذا فمعالم الطريق السريع نحو السعادة.. سهلة ومعبرة لو اقتنع بها الانسان..

فهل تقتنع «صديقى» بما قسم لك من رزق وصحة وعمر؟؟

أم لازلت تعيش لاهثا وراء المجهول.. والثروة.. والمجد.. والطموح القاتل؟

وهل ستحقق المعادلة الصعبة والتوازن الربانى الذى خلق عليه الانسان؟؟ أم تظل سجين نفسك لا تعرف لها طريق؟؟

همسة فى أذنك..

تأمل ذكريات الاصدقاء.. والمعارف.. ورحلة الحياة لكل من تعرفه.. فربما تجد فيها حقيقة.. وأعرف إن حياة الانسان تساوى واحد صحيح.. اذا رزقه الله الصحة والسعادة فربما نقص منه المال.. واذا اعطاه الجاه والثروة فربما خطف منه الصحة.. واذا اعطاه الطغيان والجبروت.. سلب منه راحة البال..

احسبها صح بالورقة والقلم فسيكون الناتج واحد صحيح!! وهذا هو الانسان!!

صحـــتك .. تـــاج ســـعادتك

التغـــذية السليمـــة.. الاساس

الفصل الثاني

صحتك هى تاج سعادتك.. فحاول أن تحافظ عليها بكل الطرق.. فهى سر شبابك وحيويتك.. وحكمك الصائب على كل الأمور..

والتمتع بالصحة الجيدة من أهم أسباب تمتع الانسان.. والغذاء آلة حيوية هامة لبناء الجسم القوى السليم واستمرار تجديده ونشاطه..

والتغذية ترتبط بالغذاء ومكوناته أرتباطاً كبيراً لتحقيق سر هذه السعادة، وتعريف التغذية يعطى المدلول الصحيح لما تحتويه هذه الكلمة من معنى..

فهى مجموع العمليات التى يحصل بها الجسم على المواد اللازمة لنشاطه ونموه وتجديد خلاياه وتهدف إلى رفع المستوى الصحى للأنسان عن طريق الغذاء ودراسة أثره على النمو والصحة العامة..

أما الغذاء فتعريفه: هو أى طعام سائل أو صلب يتناوله الانسان ويؤدى له وظيفة أو أكثر مثل إمداد الجسم بالطاقة والنشاط.. والنمو وبناء وتجديد الانسجة.. وتنظيم العمليات الحيوية بالجسم..

والمواد الغذائية: هى المواد أو المركبات الكيميائية التى يتكون منها هذا الطعام كالبروتينات والكربوهيدرات والدهون والاملاح المعدنية والفيتامينات.. والغذاء السليم هو الذى يحتوى على كميات تكفى احتياجات الجسم من هذه المواد وتعتبر التغذية السليمة جزءاً علاجياً هاماً. وهى تقى الجسم من من أمراض نقص وسؤ التغذية وتقلل من أستعمال الدواء فيتمتع الانسان بالقوة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية..

وعلامات التغذية السليمة متعددة يشعر بها الانسان ـ نفسه ـ ويجدها فى نشاطه اليومى بصورة مباشرة ومؤثرة والتغذية السليمة تجعل الشخص يتمتع بالحيوية والنشاط والروح المرحة العالية طوال اليوم ويشعر بقوة عضلاته أثناء سيره وجلوسه وكفاءته فى العمل ومقاومة جسمه للأمراض..

وتجعله يقبل بشهية على تناول الاطعمة المختلفة التى يحتاجها جسمه فعلاً..

والتغذية السليمة تعطى توازناً فى تكوين جسم الانسان وتجعل وزنه مناسباً لسنه وجنسه وهيكل جسمه.. قد يظن البعض أن زيادة الوزن أو السمنة من علامات الصحة الجيدة وهذا خطأ شائع فالسمنة أحد أمراض سؤ التغذية والنحافة الشديدة أيضاً من سوء التغذية فهى نتيجة لعدم كفاية الغذاء أو وجود خلل فى أحد أجهزة الجسم يعرض صاحبه للضعف والارهاق وسرعة التعب وتقلل مقاومته للأمراض.

وهناك أيضاً عوامل أخرى تؤثر على تغذية وصحة الانسان مثل:

العوامل الوراثية ـ كثرة التعرض للمرض ـ العادات الغذائية ونظام المعيشة ـ المشاكل العاطفية ـ السكن الردىء والتهوية السيئة ـ عدم كفاية ساعات النوم ـ عدم الراحة بعد العمل المضنى.. وغير ذلك الكثير لذا فالتغذية السليمة هى الاساس الخرسانى فى صحة الانسان وبالتالى سعادته..

وتعالوا معاً نبحث عن مكونات التغذية السليمة لصحة الانسان..

يجهل الكثيرون معرفة ما تحتويه الاطعمة اليومية من مواد ضرورية للجسم يجهلون مثلاً ما هو البروتين وما فائدته للجسم؟؟ وفى أى الاطعمة يوجد؟؟ وما أهمية فيتامين (أ) وأثر نقصه على الجسم؟؟ وأى الاطعمة غنية به..

ويعيش سنوات حياته يشكو العلة دون أن يدرى أن جهله بمعرفة عناصر التغذية السليمة هى السبب لذا من المفيد أن يعرف الانسان شيئاً عما يأكله من أطعمة وما يحتاجه جسمه منها..

فما هى المواد التى يحتاجها الجسم من الغذاء؟؟

يرى علماء التغذية أن جسم الانسان يحتاج إلى حوالى ٤٥ مادة لبنائه منها الاوكسجين والماء ويمكنه أن يحصل عليها اذا تناول أطعمة متنوعة وليس عن طريق طعام واحد فقط وأهم هذه المواد:

المواد البروتينية: ومصادرها اللبن والبيض واللحوم والاسماك والبقول..

المواد الكربوهيدراتية: ومصادرها النشويات كالحبوب والخبز والبطاطس والسكريات كالفاكهة والمربى والسكر والحلوى والشربات وغير ذلك..

المواد الدهنية: مصادرها الزيوت النباتية كزيت الذرة وزيت بذرة القطن والزبد والسمن الطبيعي والصناعي وشحوم الحيوانات..

والاملاح المعدنية مثل: الكالسيوم ـ الفسفور ـ الحديد ـ اليود ـ الصوديم ـ البوتاسيوم..الخ..

الفيتامينات مثل: (أ) ـ (ب) ـ (ج) ـ (د) ـ (هـ) ـ (ك)... الخ..

وبشيء من التفصيل نلقى الضوء على أهم المكونات..

....

البروتين:

وله الأهمية الأولى بين المواد الغذائية لأنه يدخل في تكوين خلايا الجسم وفي تركيب العضلات والجلد والشعر والاظافر والدم والمخ والاعصاب حتى الهرمونات والانزيمات التى تنظم عمليات الهضم هى أيضاً بروتينات وتصل نسبة البروتين فى الجسم إلى ١٥٪ من وزنه موزعة كالآتى: الثلث فى العضلات ـ الخمس فى العظام والغضاريف ـ والعشر فى الجلد ـ والباقى موزع فى خلايا الجسم الاخرى وسوائله، ما عدا البول والصفراء فلا يحتويان على البروتين..

وظائف البروتين في الجسم: متعددة وهامة ولا يعرفها الشخص.. والقاء الضوء عليها يعطى معلومات هامة تجعله يحافظ على الحصول عليه لصحته..

ومن وظائف البروتين: بناء أنسجة الجسم واصلاح التالف منها ولا يمكن استبداله بالدهون أو الكربو هيدرات لأنها لا تحتوى على النيتروجين والزائد من البروتين عن حاجة الجسم يعطى طاقة..

وجميع أنسجة الجسم فى هدم وبناء مستمرة فكل خلية فى الجسم تتغير خلال ١٦٠ يوماً وتتغير الاعضاء الحيوية بسرعة فالكبد يتجدد بالكامل فى مدة لا تتجاوز أسبوعين ومثله عضلات القلب والكليتان والغدد وجدران المعدة كذلك تتغير الشرايين والأوردة فى خلال أسابيع قليلة ويفقد الجسم يومياً حوالى ١٥ :٢٠ جرام من بروتيناته يعوضها من الاطعمة البروتينية ومعظمنا يحصل على حوالى ٦٠ :٧٠ جم من البروتين يومياً..

كما يعمل البروتين على حفظ حموضة وقلوية سوائل الجسم فى معدلها الطبيعى كالدم والبلازما.. وتحتوى بروتينات الدم على الهيموجلوبين الذى ينقل الاوكسجين من الرئتين إلى انسجة الجسم وينقل ثانى أكسيد الكربون من الرئتين إلى الخارج فى هواء الزفير.. كما تحتوى بروتينات الدم على الاجسام المضادة التى تكسب الجسم مناعة ضد المرض..

ويحصل الانسان على البروتين من الاطعمة الحيوانية والنباتية التى تتحول بعد الهضم إلى وحدات صغيرة يعاد ترتيبها من جديد لتكوين البروتينات الخاصة بكل جزء فى الجسم كالأظافر والجلد والشعر وغير ذلك، والمتبقى من بروتين الغذاء بعد ذلك يستخدمه الجسم فى انتاج الطاقة اذا كان فى حاجة إلى ذلك..

ولا يستفيد الجسم من بروتينات الاطعمة فى عملية البناء وتجديد الخلايا سابقة الذكر إلا اذا كان يصحبها كربوهيدرات ودهون تمد الجسم بالطاقة.. والا اصبحت الوظيفة الاولى للبروتين هى الاحتراق لتوليد الطاقة بدلاً من عمليات البناء، وبالتالى يزيد افراز النيتروجين فى البول ويحترق الكربون والايدروجين المكون للاحماض الامينية ويتحول إلى ثانى اكسيد الكربون وبخار ماء يخرج فى هواء الزفير.. الجرام من البروتين يعطى ٤ سعرات..

ونقص البروتينات خطر جداً على صحة الانسان وأثره على الجسم يظهر فوراً اذا تعرض الجسم لأى متاعب صحية..

ويعتبر نقص البروتين من أكبر المشاكل الغذائية فى العالم وخصوصاً بالنسبة للأطفال الصغار

لأنهم أكثر الفئات الحساسة تأثيراً ويظهر ذلك بصورة واضحة فى البلاد النامية مثلما حدث فى مجاعة أفريقيا وخاصة فى الصومال كما يتعرض الكبار أيضا لنقص البروتين نتيجة للفقر والجوع وان كانت لا تظهر عليهم أعراض المرض بنفس السرعة والقسوة التى تظهر بها على الصغار..

ومقارنة سريعة لتأثير البروتين على الصحة بين الدول الغنية والفقيرة نجد أن الفرد فى الدولة المتقدمة يحصل على حوالى ٩٠ جراماً من البروتين يومياً نصفها من البروتين الحيوانى ٤٥ جم بينما يحصل الفرد فى الدول النامية على حوالى ٥٨ جراماً منها أقل من ٩ جرامات من البروتينات الحيوانية ولذلك تنتشر أمراض نقص البروتين فى الدول النامية حيث يعيش حوالى ٧٠٪ من سكان العالم..

وأجزاء الجسم التى تتأثر سريعاً لنقص البروتين هى الجلد ـ والشعر ـ والاظافر ـ والأغشية المخاطية المبطنة لاجهزة الجسم.. وغير ذلك فاذا استمر النقص طويلاً تتأثر جميع أنسجة الجسم..

وبالنسبة للأطفال الصغار ينقص الوزن ويبطىء النمو وتضمر العضلات وتقل مقاومتهم لابسط الامراض..

ومن أعراضه الاديما (تورم الجسم) ـ تقرحات الجلد ـ تغيير لون الشعر وضعفه وتقصفه..

وعادة يصاحب نقص البروتين نقص فى الكربوهيدرات فتسوء الحالة جداً ويكون ذلك نتيجة للفقر الشديد فيصاب الاطفال بالهذيان الشديد وفقدان الشهية مما يؤدى إلى الوفاة..

....

الكربوهيدرات:

العنصر الثانى فى صحة الانسان وتحتوى على الكربون ـ والايدروجين ـ والاوكسجين ـ ونسبة وجود الايدروجين والاوكسجين بها هى نفس نسبة وجودهما فى الماء أى ٢:١ .. وهى من أهم مصادر الطاقة للجسم..

والكربوهيدات عبارة عن مركبات كيميائية صنعها النبات بواسطة عملية التمثيل الضوئى

وهى العملية التى يحول فيها النبات الاخضر غاز ثانى أكسيد الكربون من الهواء والماء من التربة والطاقة من أشعة الشمس إلى سكر بسيط يتصاعد منه غاز الاكسجين..

ويقوم النبات بتخزين هذا السكر فى عصارته داخل الخلايا ونظراً لشدة زوبانه فليس من السهل على النبات أن يخزنه بهذه الصورة ولذا يحوله إلى شكل آخر أقل ذوباناً هو النشا ثم يحول جزءً منه إلى شكل آخر هو السيلوز (الالياف) المكون الاساسى لالياف النباتات كما يمكن للنبات أن يحول جزءً آخر من السكر إلى دهون وبروتينات باستخدام معادن التربة..

وأشكال الكربوهيدرات عديدة ويمكن تقسيمها إلى:

السكريات البسيطة (الاحادية):

وهى حلوة المذاق وتتكون من جزء بسيط من السكر ومنها الجلوكوز ـ والفركتوز ـ والجلاكتوز..

السكريات الثنائية:

وهى حلوة المذاق أيضاً وتتكون من ٢ جزىء من السكر البسيط ومنها سكر القصب (السكروز) ـ وسكر الشعير (المالتوز) ـ وسكر اللبن (اللاكتوز)..

السكريات العديدة:

وهى ليست حلوة المذاق وتتكون من العديد من وحدات السكر البسيط الجلوكوز.. ولذا تسمى متعددة التسكير ومنها: النشا (النباتى) ـ والجليكوجين (نشا حيوانى) ـ والسليلوز (الالياف)..

وفائدة الكربوهيدرات فى الجسم هامة جداً ومؤثرة وضرورية للصحة..

فهى المصدر الأول للطاقة فى الجسم والجرام منها يمد الجسم بأربعة سعرات.. كما تؤدى دوراً حيوياً هاماً للمحافظة على سلامة الكبد حتى يؤدى وظائفه العديدة بكفاءة فالجليكوجين يساعد الكبد على التخلص من السموم المختلفة فتفرز خارج الجسم كما تمنع الكربوهيدرات تراكم الدهن فى الكبد..

ويعتبر الجهاز العصبي أكثر الاجهزة حساسية لانخفاض سكر الدم.. فيصاب الشخص بالصداع والعرق والدوخة وربما يفقد الوعى، ويلاحظ ذلك فى حالات مرضى السكر الذين يتناولون جرعات زائدة من الانسولين وتؤدى إلى انخفاض سكر الدم عن الحد الطبيعى (وهو من ٨٠:١٢٠ملجم) يتم علاجه بتناول الكربوهيدرات..

وتناول الكربوهيدرات يزيد من كفاءة العضلات اذا ما تناول الشخص كميات متساوية فى الطاقة من الاطعمة البروتينية والدهنية والكربوهيدراتية ويظهر ذلك فى الاشخاص الذين يقومون بجهد عضلى شامل..

كما تفيد الكربوهيدرات فى حماية بروتين أنسجة الجسم من الاحتراق لتوليد الطاقة..

كما تعتبر الكربوهيدرات عاملاً مضاداً للتسمم الاسيتونى الذى يحدث فى حالة احتراق الدهون بدون وجود الكربوهيدرات وتتكون مجموعة من الاحماض تعرف بالاجسام الكيتونية.. وتتراكم هذه الاحماض فى الدم وتعرف هذه الحالة بالتسمم الاسيتونى وأعراضه هى الصداع والدوخة والغثيان وتظهر رائحة الاسيتون فى هواء الزفير وهى تشبه رائحة التفاح المعطن كما فى حالات البول السكرى الشديد، وتختفى هذه الاعراض بتناول الكربوهيدرات..

أيضاً الاطعمة الكربوهيدراتية طعمها مستحب وتحسن طعم الغذاء كتناول الخبز مع الخضر، واللحوم مع المكرونة أو الارز، والسكر فى المشروبات وغير ذلك..

كما ينشط السليلوز عملية الهضم ولكنه ينشط الامعاء الغليظة ويساعد على التخلص من الفضلات..

....

الدهون:

العنصر الثالث هو الدهون وهى ضرورية أيضاً فى التغذية السليمة وهى توجد أما على حالة

صلبة أو سائلة.. والدهون الصلبة توجد عادة فى المصادر الحيوانية كالزبد والسمن الطبيعى والصناعى ودهون الحيوانات والطيور..

والدهون السائلة هى الزيوت وتوجد فى المصادر النباتية كزيت بذرة القطن وزيت الذرة وزيت الزيتون..إلخ..

وفوائد الدهون للجسم متعددة وهامة ومؤثرة فهى:

تعتبر مصدراً مركزاً للطاقة فالجرام من الدهون يمد الجسم بـ٩سعرات، فى حين يعطى الجرام فى كلا من البروتين والكربوهيدرات ٤سعرات فقط..

ويتم هضمها ببطء بخلاف السكريات والنشويات والبروتينات.. لذا فهى تعطى شعوراً بالشبع لبقائها مدة طويلة بالمعدة، فاذا تناول الشخص زبداً بالمربى فى الفطور فإنه يهضم أبطأ مما لو تناول الخبز بالمربى فقط..

كما تمد الجسم بالاحماض الدهنية الاساسية والتى لا يستطيع الجسم أن يصنعها.. وقد ثبتت أهميتها فى تكوين الفوسفوليبيدات فى الكبد، وفى شفاء نوع من الاكزيما يصيب الاطفال، ومنع تكرار حدوثها، لذا اطلق على الاحماض الدهنية الاساسية فيتامين (ف)..

وتعمل الدهون على زيادة أمتصاص الفيتامينات الذوابة مثل أ، د، هـ، ك، فى الجسم.. ووجود طبقات الدهن تحت الجلد يدخر للجسم حرارته. ويحفظ عليه رونقه وجمال تكوينه ويساعد على ليونة الجسم والشعر وعدم جفافه أو خشونته.. كما تعمل الدهون كوسائد حول العظام والاعضاء الداخلية تحميها من الرضوض والصدمات وتحفظها من الانزلاق..

وتحسن الدهون طعم الغذاء وبخاصة الخضر والبقول والنشويات الفقيرة فى الدهن، وكثيراً ما يشكو الاشخاص الممنوعون من أكل الدهون لأسباب علاجية من عدم استطعام الطعام المسلوق والخالى من الدهون..

كما تحمى الدهون إلى جانب الكربوهيدرات فى الغذاء البروتين من الاحتراق لتوليد الطاقة فيؤدى وظيفته الاساسية من بناء الانسجة وخلافه..

كما تعمل الدهون وبخاصة الزيوت على تليين الفضلات وسهولة مرورها فى الامعاء الغليظة وتخلص الجسم منها..

....

الماء

العنصر الرابع فى المواد الغذائية هو الماء ورغم أنه لا يعد من المواد الغذائية كالبروتين والكربوهيدرات والدهون.. وبالرغم من ذلك فهو من أهم المواد الضرورية لحياة الانسان.. ولا يسبقه فى ذلك سوى الاوكسجين إلا إنه أهم عنصر فى الحياة فالانسان يستطيع أن يعيش عدة اسابيع بدون طعام.. ولكنه يهلك عطشاً اذا حرم من الماء بضعة أيام قليلة..

ويكوّن الماء الجزء الأكبر من الجسم، فهو يدخل فى تركيب جميع أنسجته وتصل نسبته فى الجسم إلى حوالى ٦٠ ٪ من وزنه وتختلف هذه الكمية تبعاً لنسبة الدهن فى الجسم فإذا فقد الجسم حوالى ٢٠ ٪ من وزنه حوالى ١٢ لتر تعرض للهلاك..

ووظائف الماء فى الجسم متعددة وكثيرة منها:

الدخول فى تركيب جميع أنسجة الجسم وسوائلها ومنها الدم.. وتصل نسبة الماء فى بلازما الدم إلى ٩٢ ٪، وفى كرات الدم الحمراء إلى ٧٠ ٪، وفى البول إلى ٩٧ ٪..

كما يعمل الماء كوسيط لحمل المواد الغذائية وأوكسجين الهواء إلى جميع خلايا الجسم ويحمل ثانى أكسيد الكربون إلى الرئتين للتخلص منه فى هواء الزفير..

ويدخل الماء فى جميع التفاعلات الكيميائية والحيوية التى تتم فى الجسم كعمليات الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائى..

كما يساعد الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق بخار الماء الذى يخرج فى عملية التنفس وفى العرق وهم وسيلتان لخفض درجة حرارة الجسم وترطيبه عندما ترتفع درجة حرارة الجو عن حرارة الجسم..

كما يساعد الجسم على التخلص من الفضلات عن طريق البول والبراز والعرق..

ويعمل الماء على حفظ مرونة الانسجة وليونتها، ويحميها من أثر الصدمات والرضوض..

....

الاملاح المعدنية

وتعتبر العنصر الخامس فى التغذية السليمة فاذا كان جسم الانسان يتكون من العناصر الاساسية الآتية:

الأوكسجين ٦٦٪ والكربون ١٧٪ والايدروجين ١٠٪ والأزوت (النيتروجين) ٣٪ ومجموعها ٩٦٪..

فإن الاملاح المعدنية بالجسم تمثل ٤٪ وتسمى بالعناصر أو المواد غير العضوية لأن الكربون لا يدخل فى تركيبها، وتوجد معظم المعادن على شكل أملاح بسيطة يحصل عليها الانسان من الغذاء.. وبعد أحتراق المواد العضوية فى الجسم..

وهناك ما يقرب من ٣٠عنصراً من المعادن الهامة للجسم، توجد بأنسجة وسوائل الجسم وبخاصة العظام والاسنان والغضاريف، ولم يعرف حتى الان أهمية ودور بعض هذه المعادن، وبصفة خاصة التى توجد بكميات ضئيلة جداً فى الجسم، وإن كان الكثير منها قد وضحت أهمية تماما..

....

الفيتامينات

العنصر السادس والاكثر أهمية فى التغذية السليمة هو الفيتامينات وهى عبارة عن مركبات

عضوية يحتاج الانسان إلى كميات ضئيلة منها فى غذائه اليومى، ولكنها بالغة الاهمية لسلامة صحته ونموه الطبيعى..

وهذه الكميات الضئيلة جداً من الفيتامينات تدل على إنها تختلف عن الاطعمة الأخرى التى نأكلها فالإنسان يستهلك فى المتوسط ما بين نصف إلى واحد كيلو جرام من الغذاء يومياً فى حين لا تزيد الكمية التى يحتاجها من جميع الفيتامينات عن ٠,١٢ من الجرام..

ولذلك فهى ليست مواداً غذائية كالكربوهيدرات أو البروتينات أو الدهون التى تمد الجسم بالطاقة أو بناء الأنسجة أى أنها ليست بديلة لهذه المواد وإنما تدخل الفيتامينات كمواد مساعدة فى جميع العمليات الحيوية بالجسم، ونقصها فى الغذاء يؤدى إلى الاصابة بامراض مختلفة أو بمعنى آخر هو الفرق بين الصحة السليمة والصحة المعتلة..

ويعتمد الانسان فى الحصول على الفيتامينات من مصادرها الطبيعية النباتية والحيوانية أى عن طريق تناول الاطعمة الغنية بها وهى أفضل المصادر وليس عن طريق تناولها فى شكل أقراص مركزة إلا فى حالات نقصها فى الجسم وبأمر الطبيب لأنها كثيراً ما تضر الجسم كما يحدث عند تناول كميات مركزة من فيتامين (أ) و(د) الذى قد يؤدى إلى التسمم..

وتنقسم الفيتامينات إلى مجموعتين:

الأولى: فيتامينات قابلة للذوبان فى الدهون وهى:

فيتامينات أ، د، هـ، ك، ف..

الثانية: فيتامينات قابلة للذوبان فى الماء وهى:

مجموعة فيتامين (ب) ومنها: ب١ ، ب٢ (الرايبوفلافين)، ب٦ (البيريدوكسين)، البيوتين، الانيوسيتول، الكولين، حمض الفوليك، حمض البانترثنيك، حمض بارا أمينو بنزويك وفيتامين ب١٢ ويسمى سيانوكوبالامين..

فيتامين جـ المعروف بأسم حمض الاسكوربيك..

فيتامين أ

ويعرف بالفيتامين الضرورى لسلامة الابصار ، أو المضاد للرمد والعدى وهام للنمو..

وهو عديم اللون ويذوب فى الدهون وخاصة الزيوت النباتية، ويوجد فى المصادر الحيوانية كالزبد وفى المصادر النباتية كالجزر وبعض الفاكهة والبرتقالية اللون والخضر الورقية الخضراء وغيرها.. كما يوجد على شكل الصبغة البرتقالية المعروفة بأسم الكاروتين..

وهو عنصر هام جداً لسلامة الابصار، وكفايته فى الغذاء تساعد العين على التكييف بسرعة عند الانتقال من الظلمة إلى الضوء أو العكس فالعين تفقد الرؤية لفترة وجيزة، وبعدها تتكيف سريعاً وتتضح الاشياء..

وهو هام لسلامة الأغشية المخاطية المبطنة لأجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الهضمى أو التنفسى والتناسلى وغير ذلك ويدخل فى تركيب صبغة أرجوان الابصار اللازمة للرؤية وهى مرتبطة بالبروتين.

وهو مضاد للعدوى ويؤدى دوراً حيوياً فى تغذية الجلد والشعر وتكوين الاسنان القوية البيضاء اللون والعظام.. ويساعد فى النمو وبخاصة الاطفال..

فيتامين د

ويعرف بأسم فيتامين أشعة الشمس ومن أشكاله فيتامين الكالسيفيرول ومصدره نباتى (الخمائر) ، وفيتامين ديهدروكوليستيرول ومصدره حيوانى (جلد الانسان) ..

وأهميته إنه يعمل على أمتصاص الكالسيوم والفسفور من الامعاء، وينظم تركيزهما فى الدم والأنسجة ويرسبهما مع غيرهما من المعادن فى العظام والاسنان، وهذا الفيتامين غير منتشر فى الاطعمة الشائعة الاستهلاك، ولذلك كانت أشعة الشمس مصدراً هاماً له..

ومن أعراض نقص فيتامين د: تأخر المشى عند الاطفال الصغار، تأخر ظهور الاسنان وتسوسها مبكراً وضعف البنية وارتخاء العضلات وتأخر النمو.. وحدوث لين عظام عند الكبار وبخاصة الحوامل والمراضع، وضعف الاسنان بسبب سحب الكالسيوم من العظام..

فيتامين هـ

ويعرف أيضاً بالتوكوفيرول أو (فيتامين الاخصاب)..

وطبيعة هذا الفيتامين أنه يذوب فى الدهون ولا يتأثر بالحرارة أو القلويات أو الاحماض، وتتلفه الاشعة فوق البنفسجية ويوجد فى زيت جنين القمح والذرة..

وفوائده: إنه هام للغدد التناسلية والاخصاب عند الذكور، ويقلل فرص الاجهاض وموت الجنين عند الاناث، ويقلل من آلام الوضع ويهدىء حالات سن اليأس عند المرأة كالدوخة ونوبات الصرع..

وقد ظهرت أهمية هذا الفيتامين فى علاج الكثير من الحالات مثل:

ضغط الدم ـ تصلب الشرايين ـ بعض أمراض القلب ـ ضعف العضلات ـ هبوط الكلى الحاد.. وغير ذلك..

فيتامين ك

ويسمى الفيتامين المضاد للنزيف أو فيتامين التجلط، لأنه يدخل فى المادة التى تساعد على تجلط الدم ويوجد فى الخضر كالسبانخ والكرنب والطماطم والبسلة وغيرها ويذوب فى الدهون..

ولا توجد احتياجات لهذا الفيتامين لاتساع انتشاره فى الاطعمة، كما يتكون فى الامعاء بفعل الباكتيريا..

وقد أمكن تحضير مركب منه لعلاج حالات النزف وخصوصاً قبل الولادة والعمليات الجراحية وفى حالة نقصه عند الاطفال الرضع..

فيتامين ب المركب

ويكون هذا الفيتامين أكبر مجموعة من الفيتامينات الذوابة فى الماء وتختلف وظائف هذه

الفيتامينات فى الجسم وهى لعمليات التمثيل الغذائى ولصحة الجهاز الهضمى والجلد والفم واللسان والاعصاب والكبد..

كما تساعد فى حالات عسر الهضم وفقد الشهية والتعب والالتهابات الجلدية والانيميا..

الفصل الثالث

الخضـروات الطـازجـة ..
الطـــريق للســـــعادة ..

والآن تعال نبدأ معاً رحلة «*السعادة الصحية*» بعد أن حددنا مقوماتها فى التغذية السليمة نتجول بين كنوز الخيرات التى أنعم بها الله على الانسان وسخرها لتكون طعامه وتاج صحته..

سنجد أن *الخضروات* هى المصدر الرئيسى للصحة الجيدة.. لا يستطيع انسان ان يتخلى عن تناولها.. وبكل صورها وصنوفها وأنواعها.. ربما يقلل من تناول الفاكهة ولكن الخضار يساوى الحياة..

والخضروات هى كنز الفيتامينات والاملاح والمعادن التى يحتاجها كل انسان.. فحبة من الطماطم تغنى عن وجبة.. وبعض حزم من الجرجير أو الخس تزيد شعور الشخص بالقوة.. وتساعده فى مواجهة الأمراض..

وطبق السلطة الخضراء يغنى عن مصادر أخرى للغذاء..

واذا أردت أن تستفيد فعلاً من الخضر يجب أن تضع لها برنامج عند الغذاء..

ـ مثلاً اذا تناولت الخضار نيئاً فإنه يعطى مفعولاً اغزر من تناوله بطرق معلبة..

ـ وأوراق الخضار النيئة تكثر فيها خلاصة الفيتامينات لذا يجب ألا ترميها أو تتخلص منها.. فربما يكون هو العنصر المفيد فيها.. لذا ينصح دائما بأكل أوراق الخضروات فى أطعمة متنوعة أو غير مألوفة وهذه مهمة الطباخ أو ربة البيت..

والطبق الشائع والمفيد فى أوراق الخضر هو طبق الحساء لكثرة الفيتامينات.. كما يجب طهى الخضار بكمية محدودة من الماء، حتى لا يضيع الجزء الأكبر من الفيتامينات والاملاح..

ومن الضرورى غسل الخضار جيداً لتجنب الأمراض والميكروبات التى تحملها من الاتربة.

والآن.. نعيش رحلة مع الخضروات.. كأهم مصادر الغذاء ولعلاج ومقاومة أكيدة للأمراض..

....

الجـزر

يعد الجزر غذاءً ودواءً فى آن واحد لما يحتويه من مقادير كثيرة من الفيتامينات.. وهو غنى

بالفيتامينات «أ» و«ث» و«د» و«و» و«ب ب» وعلى المعادن كالكبريت، والفسفور، والكلور، والصوديوم، والبوتاس، والمجنزيوم، والكالسيوم، والحديد.

ويستفاد من عصيره اذا اخذ باستمرار فى حالة السكر.. وتقوية البصر.. وفى نمو الاطفال.. أما لبه فهو يفيد فى حالات الكحة والأكزيما..كما أن ورقه يفيد فى حالات الجروح والرضوض.. وعصير الجزر يفيد فى تقوية البصر وفى نمو الأطفال..

وروشتة الجزر غنية بالوصفات.. التى يمكن تصنيعها فى البيت لتكون وقاية وعلاج..

- ***للقروح والتسلخات الجلدية:*** يمزج نصف كوب عصير جزر مع ٨أضعافه من مسحوق الفحم ويترك المزيج لمدة ٢٤ساعة للتخمر قبل الاستعمال ثم يستخدم فى علاج القروح..

كعلاج لأمراض الأطفال: يضاف مسحوق الجزر إلى حليب الأطفال لعلاج الاسهال ويعطى لهم كحساء كما يستخدم كعلاج للسعال ولين العظام.. ويعطى للطفل ابتداء من الشهر االرابع وهكذا لتطهير الامعاء فيقدم له نيئاً أو مطبوخاً..

كعلاج لليرقان ونوبات الكبد: يبشر الجزر ويغلى على نار قوية باضافة لتر من الماء اليه لمدة عشر دقائق، ويترك حتى يفتر، ثم يأخذ جرعات.

....

الطماطم

الطماطم تؤكل نيئة ومطبوخة وشراباً، وهى غنية بالفيتامينات «أ»، «ب»، «ب١»، «ب٢».

وتحتوى على الفسفور والحديد والاملاح القلوية..

ويستفاد من الطماطم فى الكثير من الحالات المرضية وتوصف للمصابين بالروماتيزم والرمال البولية، وحصيات الكلى، والمثانة، والتهاب المفاصل، والتعفنات المعوية، وعسر الهضم.

وهى تساعد على طرح الفضلات ومكافحة الامساك.. اذا اخذت بقشورها اما

المستحلب وهى المادة التى تغطى الثمرة فتساعد على تأمين عملية الأنزلاق المعوى، كما ترطب المعدة، وتسهل مرور الكتل البرازية..

أما عصيرها فهو دمها وهذا سهل الامتصاص ويدخل الدورة الدموية حاملاً معه أهم العناصر اللازمة لبناء خلايا الجسم..

وإذا أردنا ان نتناول سلطة غنية بالطماطم فيجب الا نضيف اليها الليمون أو الخل، بل نكتفى بالزيت بدون الملح، ويضاف اليها قليل من الثوم أو البصل فتكون أكثر فائدة للجسم لكل الاعمار..

....

الخرشوف

الخرشوف من الخضروات الحاوية على الفيتامينات «أ» و«ب» والاملاح المعدنية كالمنجنيز والفسفور..

ويؤكل مطبوخاً .. ويساعد جيداً فى علاج أمراض القلب والكبد واحتقانها، والتهاب الكلى، وانقطاع البول، وفى بعض حالات الحكة الجلدية.. كما تستعمل أوراقه وشوكه فى التغذية وتنشيط الذهن أيضاً..

والاكثار من تناول الخرشوف يساعد على إزابة الكولسيترول من الدم وتصلب الشرايين وإلى إنزال الضغط الدموى فيها وهو خير مقوى للقلب وتنشيط الجسم..

كما يفيد الخرشوف فى علاج الحميات: حيث تسحق جذوره ويضاف اليها قشر البلوط وتؤخذ سفاً.. كما يفيد أيضاً فى علاج الالتهاب الكبدى حيث تغلى اربع وريقات طرية فى لتر من الماء ثم يضاف إلى هذا المغلى بعض السكر وتؤخذ لمدة اثنتى عشر يوماً..

....

الفجل

الفجل من الخضروات التى تحتوى على الفيتامينات «أ» و«ث» وعلى الحديد والكالسيوم

واليود والكبريت والمنجنيز وهو محرك للشهية قبل الطعام ويساعد على الهضم، وهو مقو للعظام ومدر للبول.

ويستفاد من عصيره فى علاج المرضى بالحصيات الصفراوية ونوبات الحصوات البولية، والنوبات الكبدية على أن يأخذ هذا العصير صباحاً على الريق..

كما يوصف كعلاج للمصابين بالسعال الديكى: وذلك بحفر داخل الفجل وحشوه بالسكر ويؤخذ على الريق..

....

البصل

ويحتل البصل مكانة يحسد عليها بين الأغذية الباقية.. كما انه من النباتات القاتلة للجراثيم ويؤكل غالباً نيئاً.

وللبصل فوائد كثيرة تجعله يفوق التفاح فى قيمته الغذائية، إذ يحتوى على الكالسيوم والفسفور والحديد، كما أنه يحتوى على الفيتامين «آ» و«ث».

ويستعمل كعلاج مفيد فى حالات السكر وتعب الكبد والاستسقاء وتورم الساقين، وانتفاخ البطن، وبعض أمراض القلب والسرطان..

ولخلاصة البصل مفعولاً قاتلاً للجراثيم التى تستوطن الفم والامعاء.

كما يوصف البصل لعلاج تشقق الثدى والخراجات والبواسير: بأن يدق ويغلى فى زيت الزيتون ..

ويدخل عصير البصل مع العسل بنسبة متساوية فى عمل قطرة لعلاج المياه البيضاء فى العين..

ويوصف البصل لعلاج الالتهابات الجلدية والكاللو وعين السمكة: بأن يطبخ ويوضع فوق المحل المصاب ويلف بشاشة حى الصباح حيث ينزع عنها..

الثوم

والثوم يشبه زميله البصل لكونه قاتلاً للجراثيم إذ يدخل فى أغلب الاطعمة ويؤكل نيئاً ومطبوخاً وهو مقو مثير للشهية ومطهر للامعاء وطارد للديدان.

وللثوم خصائص عدة اذا يساعد الرئتين على التنفس وخاصة فى الحالات المرضية والربو والسعال الديكى وهو علاج واق فعال من تصلب الشرايين.

كما يستخدم لطرد الديدان لدى الاطفال.. حيث يضاف فص واحد منه إلى الحساء ويعطى للأطفال.. كما يوصف للكبار.. حيث يغلى بعض الفصوص من الثوم فى كوب ماء أو حليب أو يخلط الثوم المبشور بضعفى حجمه سكراً ناعماً.

كما يستخدم لطرد الديدان المعوية حيث تجرى الوصفة التالية:

يحضر رأس ثوم كبير ويقشر وتبشر فصوصه، ثم يغلى مدة عشرين دقيقة على النار فى قليل من الماء حيث يؤخذ هذا المنقوع صباحاً على الريق ويمنع تناول الطعام حتى الظهيرة تكرر هذه العمَلية لمدة ثلاثة أيام.. كما يوصف لعلاج ارتفاع ضغط الدم.. حيث يؤخذ فص من الثوم صباحاً كل يوم ..

كما يستخدم لتسكيين آلام الاذن: وذلك بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت الزَيتون المطبوخ فيه بعض فصوص الثوم..

كما يعالج القروح والجروح النتنة: بتضميدها بمزيج مكون من ١٠جم عصير ثوم و٩٠جم ماء و٢٠جم كحول..

كما يمكن التخلص من رائحة الثوم بأكل تفاحة أو شرب ملعقة من عسل النحل أو مضغ بضع حبات من البن أو الكمون أو البقدونس..

البقدونس

البقدونس مثير للشهية ومسكن للألم، ويستعمل عصيره فى حالة التهابات الكبد البسيطة..

يستخدم لعلاج الوجه من حب الشباب والبثور: حيث يغسل الوجه مرتين بعصير البقدونس..

كما يستخدم فى علاج انحباس البول: حيث تغلى أوراق البقدونس ثم تعطى أكثر من مرة، وتستعمل ايضا فى حالة التهاب القرنين والتهابات العين..

كما يستخدم فى علاج التهاب وتحجر النهدين: حيث توضع لصقات على ثدى المرضع عدة مرات لإزالة التحجر الذى يطرأ على النهدين لعدم الرضاعة.

....

النعناع

ويستفاد من النعناع فى معالجة أمراض المعدة والتهابات الجهاز الهضمى، واوجاع الصداع، وهو حسن الطعم والرائحة فى نفس الوقت، وهو يدخل فى الكثير من المستحضرات الطبية بسبب جودة طعمه وخاصة التلطيف والتبريد المتوفرة فيه.

ولأوراق النعناع خصائص هامة تفيد الأمراض التالية:

(أ) تنشيط عمل حويصلة المرارة والكبد..

(ب) يمنع تفاعلات الانتفاخ غير المستحبة فى المعدة..

(جـ) يخفف من شدة حساسية غشاء المعدة المخاطى..

(د) يساعد على رفع التشنجات وتوليد الغازات المعوية..

(هـ) يساعد فى علاج أمراض القلب..

كما يستعمل النعناع كشاى حسن الطعم .. كما يجب عدم غلى النعناع اثناء مزجه بالشاى بل يجب سكب الماء الحار عليها كما يجب عدم الاكثار من شرب شاى النعناع..

....

العناب

العناب هو احد الثمار التى تماثل البلح والتين فى خصائصه وصفاته..

ويوصف كعلاج فى حالة الاصابة بالسعال وضيق التنفس: حيث يغلى ٥٠جراماً من ثماره فى لتر من الماء ثم يصفى ويشرب المنقوع بعد الأكل يومياً ثلاث مرات لمدة عشرة ايام..

....

الجرجير

الجرجير نبات يحتوى على فيتامين «ث» ومادة اليود والكبريت والحديد..

كما يستعمل الجرجير كعلاج للشعر المتساقط: يمزج مقدار ٥٠جرام من عصير الجرجير مع مقدار ٥٠جرام من الكحول مع القليل من ورق زهر الورد، ويدلك به جلد الرأس يومياً لمدة شهر.

كما يستخدم لأدرار البول: حيث يغلى مقدار ثلاث حفنات من الجرجير مع بصلة كبيرة بيضاء فى لتر ونصف من الماء ويستمر فى الغلى حتى يبقى ثلثه، وبعد تصفيته يشرب وهو فاتر بمقدار فنجان آخر المساء..

كما يستخدم لعلاج الحروق: حيث تسحق كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم وكمية من ورق الفراولة ثم يطبخ بزيت الكتان ويصفى المزيج وهو ساخن بقطعة من الشاش ويستخدم كعلاج للحروق..

السلق

السلق غذاء ملين للامعاء ولذيذ..

ويحتوى على الفيتامينات « آ » و«جـ» و«ك» وهو غنى بالحديد والكلسيوم ويدخل فى الغذاء كمانع للغازات والتهابات القولون..

كما يوصف للمصابين بفقر الدم: وذلك بطبخه مع اللحم المفروم كل أسبوع مرتين..

كما يوصف لعلاج القروح: حيث توضع أوراقه الخضراء فوق القروح..

....

السبانخ

السبانخ غذاء شتوى وله قدرة كافية على التغذية لوجود العناصر الحديدية فى أوراقه ويحتوى على الكبريت، والفسفور، والكلور، والكلسيوم، والنحاس، وهو غنى بالفيتامينات « آ » و«ب» و«ث»..

ومن الضرورى الاحتفاظ بماء السبانخ عند طهيه، لأن هذا الماء يحتوى على خلاصة معظم الفيتامينات والاملاح الموجودة فى أوراقه، ويضاف هذا الماء إلى الحساء، كالعدس وغيره وهو ملين للمعدة..

كما يوصف نيئاً أو مطبوخاً لعلاج أمراض الصدر، كما أن عصيره المحلى بالسكر يفيد فى علاج اليرقان، والحصيات البولية، وعسرة البول..

....

الخس

الخس يعتبر رمزاً للخصوبة والنمو، وهو يحتوى على المواد الغذائية الكاملة، كالحديد، والفسفور، والكالسيوم..

كما انه غنى بالفيتامينات « آ » و«ب» و«ث» ومقادير عالية من فيتامين «هـ».. ويؤخذ الخس لتقوية البصر، والأعصاب، وهو يؤخذ نيئاً غالباً مع «السلطة».. كما يفيد فى الامساك ويرطب الجسم ويهدئ الأعصاب..

....

الفول

الفول الأخضر غذاء حسن وفاكهة لذيذة، أما الفول اليابس فيكتسب قيمة غذائية كبرى..

ويؤكل الفول نيئاً ومطبوخاً، وهو غنى بالفيتامين «ب» وبالبروتين الذى يغنى عن اللحوم..

أما اذا اردنا أن نأخذ وجبة غذائية كاملة من الفول فيجب أن نضيف إلى الفول الطماطم والبصل والثوم والزيت والحمص والخبز.. فهى تمنح الجسم قوة حرارية تساعده على اداء أشق الاعمال..

كما يوصف لعلاج الحصوة وعسر الهضم حيث تجرى الوصفة التالية:

تؤخذ حفنة من أزهار الفول وتوضع فى كوبين كبيرتين من الماء وترفع على نار خفيفة لمدة ساعة تقريباً ثم يشرب المنقوع صباحاً على الريق فيساعد فى سهولة الهضم وطرد الغازات وعدم الامساك..

....

بذر الخله

تستعمل بذور الخله لمعالجة ضيق الصدر والنوبات القلبية ولتخفيف الآلام الكلوية والكبدية..

أو يحضر بإضافة ملعقة صغيرة من بذر الخلة ومقدار قليل من شرش الذرة إلى كوب ونصف من الماء وتغلى على النار حتى يبقى منها كوب واحد، يؤخذ بعد الأكل بساعة كل يوم ثلاث مرات لمدة عشرة أيام..

كما يستخدم بذر الخلة لمعالجة الرمل والحصى: حيث يؤخذ فنجان قهوة زيت زيتون على الريق ومن بعده يأخذ حالاً فنجان قهوة ماء ساخن، وبعد نصف ساعة يؤتى ببذر الخلة وتغلى في كوب ونصف من الماء وتصفى حتى تصبح كوباً واحداً ويؤخذ بعد الماء الساخن ثلاث مرات في اليوم لمدة ثلاثة ايام..

....

التمر هندي

التمر هندى ثمرة تنضج في الخريف، وتقطف ثمارها وتشبه الفول فى أوراقها، وثمرتها قرنية القوام، وكل قرن يحوى على بذرة واحدة أو اكثر حتى الأربع بذور..

ويصنع من التمر الهندى الشراب المعروف بشراب التمر الهندى ويقدم بالمناسبات، وهو يباع في الاسواق على شكل عجينة بعد تقشير الثمار وعجن لبها..

ويستخدم كعلاج لتنقية الدم وتخليصه من الحموضة الزائدة حيث تجرى الوصفة التالية:

يوضع مقدار جوزة تمر هندى فى كوب ماء وتصفى بشاشة حتى الصباح، وتؤخذ على الريق مع تحليتها بقليل من السكر، وتؤخذ مساءً نصف كوب بعد الأكل.. أما الذين اصيبوا بالبدانة فمن المستحسن شربه بدون سكر..

....

العرقسوس

العرقسوس نبات ينمو بكثرة فى أراضى الصحارى، دون رعاية أو عناية، وتقتلع جذور هذا النبات من الاراضى وتترك اكواماً لتختمر قليلاً ليزداد لونها اصفراراً ثم تنظف من الاتربة العالقة بها وتصدر الى الاسواق..

وللعرقسوس عدة علاجات، منها ما يؤخذ شراباً فى الصيف كمرطب ومانع للعطش، وهو يفيد فى العلاجات التالية:

(أ) لعلاج الامساك، وتنشيط الكبد، ومدر للبول، وملين للامعاء: حيث يسحق ٢٠٠ جرام من العرقسوس ويمزج مع ملعقة صغيرة من الكربونات ويبل بملعقة كبيرة من الماء، ويوضع داخل قطعة من الشاش وتعلق تحت حنفية الماء، وتفتح الحنفية نقطة نقطة من المساء حتى الصباح، وتجمع هذه المياه فى اليوم التالى لتصبح مقدار لتر من هذا المنقوع تؤخذ منها ثلاث مرات فى اليوم بعد الأكل بساعة لمدة عشرين يوماً، تكرر هذه العملية كلما نقص الماء يومياً..

كما يستخدم كعلاج للاسهال ولتليين الامعاء: حيث يسحق مقدار ٦٠ جراماً من العرقسوس و٤٠ جراما من زهر الكبريت و٤٠ جراما من الشمر، و٦٠ جراماً من السنامكى، و٢٠٠ جراماً من السكر النباتى تمزج جميعها وتسف ملعقة واحدة مساء كل يوم لتليين الامعاء، ومعلقتا قهوة مساء كل يوم لاسهال المعدة..كما يفيد ايضا فى شفاء قروح المعدة والتهابات الامعاء..

....

الكمون

يستفاد من الكمون فى الغذاء لاثارة الشهية ولمعالجة التشنج وفى طرد الغازات..

بالنسبة للتشنج وطرد الغازات: حيث توضع ملعقة صغيرة من بذور الكمون فى لتر من الماء وتغلى على النار ويؤخذ نصف فنجان قهوة قبل الأكل بنصف ساعة ثلاث مرات يومياً..

كما يوصف لادرار الحليب لدى المرضعات:

حيث يمزج قليل من العسل فى جرام واحد من الكمون المسحوق ويعطى للمرضعات لأدرار الحليب..

الزعتر

يعتبر الزعتر من أهم الأغذية الصباحية المفيدة، وهو مضاد للتخمرات المعدية والمعوية، ويؤخذ مضافاً اليه الزيت والعسل.. ويضاف إلى العجين ليصبح «مزركشة» بعد وضعها فى الفرن وتؤكل ساخنة..

ويستخدم الزعتر فى التهابات الشعب التنفسية والسعال الديكى والربو: حيث يأخذ مغلى الزعتر الممزوج بالعسل..

كما يوصف للمساعدة فى تحركات الحصى بالمثانة: حيث يغلى الزعتر الممزوج بالعسل، ويوضع ١٠٠ جرام من الزعتر و٢٠٠ جرام من العسل الصافى فى ٣٠٠ جرام من الماء وتغلى على النار ويؤخذ بعد الأكل بساعة ثلاث مرات يومياً لمدة خمسة عشر يوماً..

....

اليانسون

يستعمل اليانسون فى اعداد انواع كثيرة من الحلويات الشهية.. ويعطى اليانسون المغلى للأطفال والرضع لطرد الغازات وتهدئة اعصابهم وتخفيف حدة بكائهم.. كما يؤخذ مسحوقاً مضافاً اليه الماء والعسل لاثارة القابلية للطعام..

....

الخردل

يستفاد من بذور الخردل المطحون دصقة لتخفيف آلام احتقان الدم، واحتقان الرئتين وتوضع اللصقة على الجسم فتخمرها، حيث تقضى على الاحتقان..

كما يستعمل الخردل ايضاً فى الغذاء كفاتح للشهية بعد مزجه بالخل، لأنه يثير اللعاب بالفم، ويسهل المضغ، فيزيد فى افراز العصارات الهضمية وينشط عضلات المعدة، وهو مفيد ضد التسمم فيما اذا تناول الانسان طعاماً فاسداً.. لأنه يعقم المعدة، ويجب تناوله باعتدال..

وبالنسبة لوصف لزقة الخردل: يطحن الخردل ويبل بالماء ويوضع بين شاشتين ويلصق على البشرة لمدة خمس عشرة دقيقة وترفع من مكانها وتوضع بجانب الألم وتلف حتى الصباح ثم تنزع وتصنع لزقة اخرى، وتكرر لمدة ثلاثة ايام..

....

الخبيزة

تخزن ازهار الخبيزة بعد تجفيفها.. وتستعمل كمنقوع لبعض الحالات المرضية الآتية: كمسكن لآلام الحلق ويعمل منه «غرغرة» ويفيد فى ترطيب الامعاء وتخفيف آلام البطن كما يؤخذ منه حقنة شرجية..

كما يوصف للمصابين بأمراض الكلى والمثانة: فتؤخذ الخبيزة المغلية صباحاً لمعالجة القروح والالتهابات الجلدية، وتطبخ اوراقه وتوضع فوق القروح، والالتهابات الجلدية وتربط بقطعة من القماش.. كما تستخدمه النساء كغسيل لتلطيف احتقان غشاء المهبل..

....

المحلب

يستعمل المحلب مسحوقاً فى تركيب الحلويات لأعطائها نكهة لذيذة وخاصة مع الكعك.. كما يوصف كعلاج مسكن لآلام الخصر والظهر، وفقر الدم والسكر..

وبالنسبة للعلاج كمسكن للآلام: يمزج مقدار ١٠٠جرام من المحلب مع ١٠٠جرام من السكر النبات و١٢حبة لوز حلوة وتسحق جميعاً لتصبح ناعمة وتسف مرتين بالنهار بعد الاكل لمدة ١٢يوماً..

وبالنسبة لعلاج السكر.. يسحق ١٠٠ جرام من المحلب مع ١٢حبة لوز وتسف مرتين بعد الآكل لمدة ٢١يوماً..

الحلبة

الحلبة زهيدة الثمن وكبيرة الفائدة حيث انها تثمن بقيمة الذهب لما لها من علاجات نافعة، وهى غنية بالبروتين والنشا والفسفور، وهى تماثل زيت كبد السمك ويستعملها عامة الشعب..

وتوصف الحلبة للمرضعات بعد الوضع مباشرة، لزيادة افراز الحليب وللذين يشكون من قلة الشهية، وفقر الدم، والمصابين بالنحولة، كما تمزج الحلبة بالعسل للمصابين بالامساك المزمن.. ولعلاج الصدر، والتهاب الحلق، والسعال، والربو، والضعف الجنسى..

للمصابين بالسكر: تنقع الحلبة عند المساء فى الماء وفى الصباح ويؤخذ من مائها شراباً ومن ثم يزاد ماءً وتكرر العملية لمدة أسبوع..

....

البندق

البندق غنى بالفيتامينات « آ » و« ب » والمعادن كالحديد والفسفور والكلسيوم..

ويستفاد من البندق لعلاج المصابين بالسكر والتهابات المسالك البولية.. كما يستعمل كعلاج أيضاً لطرد الديدان وذلك بأخذ ملعقة من زيت البندق صباح كل يوم لمدة خمسة عشر يوماً..

ويعمل البندق كمنقوع ويؤخذ شراباً: وذلك فى حالات الحمى حيث يغلى قشر اغصان شجيرات البندق بمقدار ٢٥ جراماً فى لتر من الماء ويؤخذ قبل الافطار..

ولادرار البول وأمراض الجلد: يغلى ٢٥جراما من ورق البندق فى لتر من الماء ويشرب منقوعه..

....

الجوز

الجوز غنى بالفيتامينات « آ » و« ب » ويوصف زيت الجوز للأمراض الجلدية وللمصابين بالسكر..

كما يعالج به القروح والأمراض الجلدية كالجرب والحكة الجلدية: حيث يغلى ٥٠ جراماً من ورق الجوز بالماء ويستعمل كمرهم وتضمد به هذه الامراض.. كما يفيد هذا المرهم فى التهاب الاجفان والبثور..

كما يستخدم فى علاج الاصابة وازالة مسامير الاقدام وذلك بتدليك مكان الاصابة بقشور الجوز..

كما يستخدم فى إيقاف افراز الحليب لدى المرضعات عند الفطام حيث توضع عدة وريقات من الجوز الاخضر فوق ثدى المرضع..

وبالنسبة للسيدات اللواتى يشكون من الامراض التناسلية المهبلية: تغلى أوراق الجوز فى لتر من الماء، وتترك حتى تبرد مدة ربع ساعة ثم تستعمل كحقنة مهبلية..

كما يوصف لفتح الشهية إلى الطعام ولتقوية البنية والجنس: حيث يوضع ٢٫٥ جراماً من قشور الجوز الخضراء فى لتر من الماء، ويغلى على نار هادئة لمدة نصف ساعة، ثم يضاف اليه القليل من السكر ويؤخذ منه قبل كل طعام بمقدار فنجان قهوة..

....

زيت الخروع

يستفاد من زيت الخروع فى معالجة العديد من الامراض والقروح الجلدية وذلك بالتدليك ٢٠ مرة فى الصباح ومثلها فى المساء لمدة ثلاثة اسابيع..

كما يستخدم لشفاء صرة الطفل عند الولادة ولمعالجة تقرحات الجلد: حيث تدهن بزيت الخروع، ولادرار الحليب ايضاً تدهن الثديان بزيت الخروع..

كما يوصف لعلاج احمرار العين وتهيجها: حيث تنقط فيها نقطة من زيت الخروع..

كما يؤخذ مسهلاً للمعدة: وذلك بوضع مقدار فنجان قهوة من زيت الخروع مع كباية من الماء، وتؤخذ صباحاً على الريق..

كما يستخدم لعدم سقوط شعر الرأس: جيث يوضع فنجان قهوة من زيت الخروع مع فنجان قهوة سبيرتو مع فنجان قهوة خل وتمزج جميعها ويدهن بها الرأس فى الاسبوع مرتين..

كما يستخدم للبواسير الخفيفة: حيث تدهن بزيت الخروع لتعيدها الى الداخل، حيث ان زيت الخروع يطريها..

كما يوصف لوجع الاقدام: حيث تدلك بزيت الخروع فى المساء قبل النوم ثم يلبس الجوارب وينام فيها حتى الصباح ويعمل بها مرتين فى الاسبوع..

كما يستخدم لازالة الشامة «الحسنة» من الوجه: حيث تدلك الشامة بزيت الخروع فى كل مساء وعند المساء تمسح الشامة بقطعة من القماش لازالة الفائض من الزيت عن الوجه، لمدة ثلاثة اسابيع..

وعندما تظهر عادة فى الوجه وظاهر اليد بقع سمراء ناتجة عن اضطراب فى الكبد، تدلك فى الصباح والمساء بزيت الخروع لمدة شهر تقريبا لتزول هذه البقع..

كما يستخدم زيت الخروع لتوقيف الحمل لفترة ما: حيث يؤخذ حبة واحدة من بذور الخروع فيمنع الحمل لمدة سنة واذا اخذت حبتين يمنع الحمل ايضا لمدة سنتين..

....

زيت الذرة

يستعمل زيت الذرة لمعالجة الرشح والربو بأخذ ملعقة كبيرة مع كل وجبة طعام..

كما يستخدم لازالة القشور من اطراف العين: حيث يؤخذ ملعقة كبيرة من زيت الذرة فى الصباح وملعقة ثانية فى المساء..

كما يفيد زيت الذرة الشعر وجلد فروة الرأس ويعطي الشعر لمعاناً ويزيل قشرة الرأس حيث يدلك به جلد الرأس برؤوس الأصابع، ثم تبلل فوطة بماء ساخن وتعصر جيداً، وتلف فوق الرأس ويعمل بها ست مرات كل يوم مرة واحدة..

كما يستفاد من شعيرات الذرة لأدرار البول: إذ يغلى ٢٥جراما من هذه الشعيرات فى لتر من الماء ويشرب من هذا الماء لعلاج التهابات المثانة المزمنة والرمال البولية، والأمراض القلبية والتبول الزلالى..

....

الشوفان

يستعمل قش الشوفان المغلى والمحلى بالسكر كدواء ضد الارق، ومهدئ للسعال العنيف والسعال الديكى والتهابات الكبد والمرارة والمغص الكلوى كما يفيد فى تسكين نوبات الحصاة البولية..

ويعالج الشوفان الروماتيزم وآلام الكلى والاضطرابات البولية وينصح بالاستحمام بماء قش الشوفان..

ويوصف حب الشوفان كملين ومسكن للبواسير: إذ يوضع عشرون جراماً من حبوب الشوفان فى لتر من الماء وتغلى ويؤخذ محلياً بالسكر..

....

الحمص

للحمص مكانة مرموقة على الموائد، فهو يؤكل اخضراً ومطبوخاً، ومسلوقاً، ومسحوقاً.. وهو يحتوى على المواد البروتينية المغذية..

والحمص الجاف يحتوى على المعادن مثل الكبريت والفسفور والكلور والبوتاس والكلسيوم والحديد..كما يستعمل فى الأطعمة الشعبية كالفتة، والحمص بالزيت والفلافل وهو ملين للبطن ويدر البول ويزيد من القوة الجنسية..

الارز

يستعمل الارز فى جميع البيوت فقيرها وغنيها لأنه رخيص الثمن، ويقدم مع جميع المآكل والخضروات على اختلافها..

ويحتوى الارز الابيض المقشور على البوتاس والصوديوم والكالسيوم والحديد والفسفور والكبريت واليود..

ويمنع اعطاء الرز للمصابين بالسكر لغناه بالمواد النشوية.. وهو يعتبر غذاءً جيداً للمصابين بارتفاع الضغط..

كما يفيد الارز المغلى فى شفاء أسهالات الاطفال الصيفية: ويدخل الارز فى علاج الالتهابات ككمادات بعد طبخه..

كما يستخدم لتطرية الجلد وتليينه وامتصاص العرق: حيث يضاف اليه مسحوق بودرة التلك ويصبح مرهما ويدهن به الجلد..

....

القمح

القمح يعتبر من أقدم ما عرفه الانسان من الغذاء الذي لا غنى عنه لكل فرد لما يحتويه من مواد البوتاسيوم والصوديوم والمغنسيوم والفسفور والحديد والكالسيوم والسيلكون..

وتحتوى الردة المتخلفة عنه على الفيتامين (ب١) و(ب٢) و(ب٦) و(ب ب) و(و)..

ويعتبر الخبز الأسمر الحاوى على الردة المغذى الحقيقى والانفع لأن الخبز الابيض يفقد جميع المواد الغذائية من الفيتامينات والمعادن التى تغذى الجسم والتى تهب الدم القوة والحيوية والاكسوجين.. فالكلسيوم يبنى العظام ويقوى الاسنان.. والسيليكون يقوى الشعر ويزيده لمعانا واليود يعدل عمل الغدة الدرقية، ويضفى على آكله السكينة والهدوء.. والبوتاسيوم والصوديوم والمغنسيوم تكون الانسجة والعصارات الهاضمة..

ويستفاد من الردة المغلية كمهدئ ضد السعال والزكام الخفيف والحميات كما يستفاد منها فى حالات تقرحات المعدة..

وينصح بتدليك الجسم بالردة عند الاستحمام فيستفاد به ضد الروماتيزم حيث يوضع كيلو من الردة فى خمس لترات من الماء وتغلى لمدة نصف ساعة ثم يضاف هذا الماء إلى ماء البانيو..

اما دقيق القمح فيستخدم كعلاج لتهيجات الجلد الملتهب: فيعمل عجينة ويدهن بالزيت ويوضع ككمادات فوق الجلد ويربط حتى الصباح لتزول الالتهابات والأورام، وتخف الأوجاع..

....

البرغل

تصنع من البرغل أنواع عديدة ومتنوعة من الطعام وتضاف اليه أغذية أخرى كالخضار واللحوم والبقول..

ويصنع البرغل من القمح الكامل بأن يسلق جيداً ثم يجفف بأشعة الشمس ثم يطحن بمطحنة خاصة حيث تحول القمح إلى برغل من نوعين ناعم وخشن وكل منهما له طرق خاصة فى الطهى والاستعمال..

ويحتوى البرغل على الفيتامين (آ) و(د) و(و) .. فالبرغل يحتوى على جميع خصائص القمح وقشوره.. فهو سهل الهضم لأنه يطبخ مرتين الأولى عند السلق والثانية عند التحضير.. فهو خير من الرز وأغنى منه بكثير من المواد والفيتامينات..

والبرغل لا يسبب السمنة كما أنه يهضم جيداً اذا كانت المعدة قوية، أما الذين يشكون من ضعف المعدة فيجب عليهم الاقلال من تناوله..

الشعير

يماثل الشعير القمح فى قدرته الغذائية غير أنه عسير الهضم لكثرة الالياف فيه، ويحتاج إلى معدة قوية وهضم جيد ويستفيد منه المجهدون والعمال الشباب وهو يتميز عن القمح بما فيه من المواد المعدنية الهامة كالفوسفور والكلسيوم والبوتاس وعند الحاجة يمزج دقيق الشعير مع دقيق القمح فيكون غذاءً ممتازاً غير أن لونه وطعمه ليس مقبولاً كالخبز المصنوع من القمح..

ويدخل الشعير فى صنع المشروبات المشهورة كالبيرة.. ويستفاد من ردة الشعير فى تسكين آلام التهابات المثانة..

كما يصنع من دقيق الشعير الممزوج بالخل مرهم يعالج به آلام الظهر المسماة باللمباجو كما يصنع من مسحوقه مقو يؤخذ بعد غليه ويستخدم ماؤه فى تنظيف الجروح المتقيحة..

....

العسل

العسل غذاء حى يستمد وجوده من الأزهار والنباتات واشعاعات الشمس والهواء فهو بمثابة الظواهر الطبيعية التى تحتوى على سر الحياة..

والعسل أغنى الأغذية بالمواد المعدنية كالحديد والكلسيوم والفوسفور والكبريت والفيتامينات (ب) و(ث)..

ويوصف العسل للواهنين والعمال: حيث توضع ملعقة كبيرة من العسل على الخبز ويمزج بموزة واحدة أو نصف تفاحة مبشورة ويعمل منها سندويش وتؤخذ لمدة شهر يومياً.. كما يعطى ملعقة كبيرة للطفل يومياً يقيه من شر الكساح.. ويعطى للطفل ملعقة صغيرة قبل النوم يمنع تبوله فى الفراش..

فالعسل ينظم حركة التنفس وينفع المصابين بفقر الدم والشيخوخة ويستعمل فى كثير من العلاجات..

زيت الزيتون

زيت الزيتون يمتاز عن غيره من الزيوت بصفات كثيرة تعود على الانسان بالصحة والعافية.. لأنه سهل الهضم ويحتوى على عدد من الفيتامينات الضرورية لجسم الانسان منها فيتامين (د) الذى يقى الاطفال من الشلل وتقوس الساقين..

ويعتبر زيت الزيتون عاملاً قوياً فى زيادة القدرة على التفكير والذكاء.. كما أن به مادة غذائية شهية ومعطرة ويجلب الشهية للطعام..

وزيت الزيتون غنى بالفيتامين (و) فهو مخصب ومقو للنسل ويفيد الشيوخ فى منحهم القوة الجنسية..

كما يستعمل فى حالات الحصيات المرارية الكبدية، وفى حالات الامساك والتشنج المعوى.. وللأمساك يمكن تناول معلقتين كبيرتين من الزيت قبل الطعام بنصف ساعة..

....

الخيار

الخيار غنى بفيتامين (أ) وبه نسبة قليلة من فيتامين (ب).. وتتركز أكبر نسبة من الفيتامينات فى القشرة.. لذلك فإنه ينصح بتناول الخيار بقشره..

كما يحتوى أيضاً على الاملاح المعدنية الهامة اللازمة لبناء الجسم مثل: الصوديم والكلسيوم والفسفور والمغنسيوم.. إلا أن الخيار بطىء الهضم.. فقد يمكث فى المعدة نحو ثمانى ساعات..

ويرى العلماء أن الخيار يدر البول وينقى الدم ويزيب الحامض البولى ويسكن الصداع الحاد ويفيد فى حالات: التسمم والمغص وتهيج الامعاء والنقرس وداء المفاصل..

ويستخرج من بذر الخيار مشروبات تفيد فى السعال وحرقان البول وامراض الصدر والالتهابات..

والخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يسكن العطش فى الحميات، ويخفف الاضطرابات العصبية..

ويوصى مرضى البول السكرى بالاكثار من أكل الخيار الطازج لتنقية الجسم من السموم.. كما يستعمل قشر الخيار فى عمل كمادات فوق الجبهة لعلاج الصداع..

ويستعمل الخيار فى علاج الامراض الجلدية وأغراض التجميل أستعمالاً خارجياً فى حالات:

الجرب والحكة الشديدة وخشونة الجلد وانتفاخ الجفون واحتقان الوجه..

ولما كان الخيار يحتوى على نسبة عالية من الكبريت الذى يحفظ جمال الجلد والشعر.. فإن عصير الخيار الطازج ينقى جلد الوجه ويكسبه نضارة.. ولهذا الغرض: يطلى الوجه بالعصير فى المساء ليستمر مفعوله طوال الليل مع ضرورة الاقلال من التوابل فى الغذاء طوال فترة أستعمال العصير..

ومن أجل الحصول على بشرة ناعمة: يغسل الوجه بماء الخيار المطبوخ بدون ملح..

ولعلاج تجعدات الجلد: يوضع قشر الخيار فوق الجبهة والصدغين وأماكن التجعدات، فتزول هذه التجعدات مع تكرار العملية..

وللتخلص من الكلف والنمش: تنقع شرائح الخيار فى الحليب النيئ عدة ساعات ويغسل به الوجه..

وإذا استعمل عصير الخيار فى دهان الرأس قضى على الحشرات مثل القمل والسبان..

كما يفيد الخيار فى انقاص الوزن فكل ١٠٠ جرام منه تحتوى على ٢٠ سعر حرارى وبذلك يمكن تناول كميات كبيرة منه أثناء الرجيم فهو يملأ المعدة ويسد الجوع.. وبدون سعرات حرارية مرتفعة..

تحذير نوجهه للأمهات بالاقلال من تناول الاطفال والمسنون والنقهاء من أكل الخيار لصعوبة هضمه وكذلك المصابون بعسر الهضم وأمراض الكبد ضعف الجهاز الهضمى..

٤ نصـــائح ذهبيـــة ..
تعش سعيدا .. بالفاكهة

الفصل الرابع

أربعة نصائح ذهبية اذا نفذتها تعش خالياً من الأمراض..

ـ تناول أى نوع من الفاكهة مع كل وجبة طعام.. تبعد عنك جميع الامراض..

ـ تناول الفاكهة بقشرها ففى القشر فوائد غذائية هائلة وفيتامينات أكثر من البذور واللب..

ـ تناول الفاكهة بدون أستعمال سكين.. فعملية القضم تقوى الاسنان وتنظفها..

ـ تناول الفاكهة والخضروات بكثرة وقلل من اللحوم يطول عمرك..

والفاكهة هى غذاء طبيعى من أهم نوعيات الغذاء للانسان لانها تحتوى على مقادير كبيرة من الفيتامينات والاملاح المعدنية.. و.... و.... و..

وهى فى نفس الوقت دواء لأن الطبيعة زودتها بكل الامكانيات الغذائية الشافية من الامراض والمفيدة فى الوقاية منها..

وقد أعتمدت المؤسسات الطبية الشهيرة فى دول العالم المتقدمة على الفاكهة فى علاج مرضاها عوضا عن طرق العلاج التى تعتمد على الادوية المخلقة والمصنوعة..

وكان الشفاء مضموناً ١٠٠٪..

فالفاكهة فى رأى كبار العلماء غذاء طبيعى ودواء «ناجح» فى نفس الوقت..

ونبدأ معا الرحلة مع الفاكهة.. كغذاء طبيعى يحقق للانسان الصحة الجيدة.. وعلاج للعديد من الامراض الشائعة.. وكانت الطريق المباشر للعلاج.. لما تحويه من مقادير كثيرة من الفيتامينات والاملاح المعدنية..

....

التفاح

التفاح فاكهة مرطبة وسهلة للأمعاء، مفيدة فى الامراض الالتهابية الحادة، يخفف من آلام الحمى، ومفيد للكبد والكليتين والمثانة، إذ يسهل عملها، ويهدىء السعال، ويسهل افراز البلغم..

وهو من أغنى الفواكه بالفيتامينات والمثل الشعبى يقول: خذ تفاحة فى اليوم تبعد المرض عنك للأبد..

ويحتوى التفاح على الفيتامينات «أ» و«ب[1]» و«ب[2]» و«ث»..

وللتفاح عدة وصفات طبية يعالج بها العديد من الامراض الشائعة..

لعلاج الروماتيزم: تقطع ثلاث تفاحات قطعاً صغيرة دون تقشير، ثم تغلى فى لتر من الماء مدة ربع ساعة، ثم يؤخذ المغلى بين فترات الطعام أو معه..

لعلاج عسر البول: تغلى بضع تفاحات فى قليل من الماء ويشرب مغليها..

لعلاج اسهالات الاطفال: يقشر التفاح ويبشر، ثم يطبخ مع الماء المحلى بالسكر ويعطى للأطفال دون أن يعطى لهم أى طعام آخر..

لعلاج آلام العيون والرمد: يؤتى بمسحوق التفاح، ويمزج بحليب المرضع ويعمل ككمادات وتطبق على العين المصابة بالرمد..

لعلاج حموضة المعدة: يؤخذ ثلاث تفاحات فى اليوم، لتتغلب على ازدياد الحموضة فى الجسم وخاصة بعد سن الاربعين..

خل التفاح وعلاجاته..

تحضيرة:

يغسل التفاح جيداً بالماء، ثم يقطع إلى قطع متوسطة الحجم، ويعبأ فى آنية من الفخار، أو برطمان من البلاستيك، وتغطى الآنية بقطعة من القماش، وتحفظ فى مكان دافئ، لمدة خمسة وأربعين يوماً، حيث يختمر، وبعده يعصر ويعبأ فى أوانى من الزجاج ويغطى بغطاء محكم..

العلاجات المستعملة من خل التفاح كثيرة نذكر منها:

النحافة: يؤخذ منه ملعقتين صغيرتين من خل التفاح مع كوب من الماء بعد الأكل ثلاث مرات فى اليوم لمدة شهرين..

الأرق: يضاف فنجان قهوة واحد من عسل النحل إلى ثلاث ملاعق صغيرة من خل التفاح، وتؤخذ كل مساء عند النوم ملعقتين صغيرتين..

إزالة الكرش لدى الرجال: تستعمل نفس الكمية المستعملة فى النحافة..

التخلص من الروماتيزم: ضع ملعقة صغيرة من خل التفاح فى نصف كوب من الماء الساخن ويؤخذ قليل من هذا المزيج فى حفنة اليد، ويدلك به أحد الكتفين، ثم يكرر ذلك فى الجانب الآخر، ثم يدلك الجسم بجميع أجزائه، الصدر، البطن، الظهر، الاطراف، بدون أستعمال المنشفة، ويستمر فى هذه العملية، حتى ينفذ المحلول إلى داخل الجسم..

الثعلبة: يطلى المكان المصاب، بخل التفاح الصافى ست مرات فى اليوم، وذلك بواسطة رأس الأصبع، حيث يغطس الاصبع بالخل، ويبدأ بالعمل أولاً فى الصباح بعد النهوض من الفراش، وتكرر العمليةخلال النهار اربع مرات وفى المرة الأخيرة قبل النوم..

علاج آخر للثعلبة: يفرك المكان المصاب بقطعة من القماش، ثم يؤتى بعود كبريت ملفوفاً بالقطن ويغمس فى روح خل التفاح ويدهن المحل المصاب صباحاً ومساء لمدة ستة أيام..

واذا شعر المصاب بحرقان أو ألم شديد تدهن الثعلبة بالفازلين الأصفر، حتى يخف الوجع والحرقة..

دوالى الساق: يصب قليل من خل التفاح الصافى، فى حفنة اليد وتدلك الأوردة الظاهرة مرة فى الصباح ومرة ثانية فى المساء، لمدة شهر..

كما يوصى باستعمال خل التفاح شراباً، وذلك باضافة ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب من الماء وتؤخذ فى الصباح مرة وفى المساء مرة ثانية وذلك لمدة شهر..

....

التين

التين من الفواكه الغنية بفيتامينات « أ » و«ب» و«ث» ويحتوى على نسبة عالية من المواد المعدنية كالحديد والكلسيوم والنحاس وهى بانية للجسم ومولدة للدم..

ويوصف التين فى عدة علاجات منها:

الامساك المزمن: يؤخذ فى الصباح الباكر ست حبات من التين الأخضر يومياً لمدة عشرة ايام..

للسعال الديكى: يؤخذ كوب من منقوع التين قبل الطعام يومياً لمدة أسبوع..

كسل الأمعاء: تشطر ست أو سبع ثمرات إلى شطرين وتغمس الشرائح بزيت الزيتون، ثم يضاف اليها بضع شرائح من الليمون، وتترك ليلة كاملة، وفى الصباح تغمس هذه الشرائح فى الزيت وتؤكل على الريق..

للحرق: اذا كان الحرق خفيفاً، يهرس مقدار من التين المجفف، ويوضع فوق الجرح ويلف بشاشة..

....

المشمش..

المشمش اشهى فواكه الصيف وهو على انواع كثيرة، وهو يأكل نيئاً ومنقوعاً، وهو يحتوى على الفيتامينات « أ » و«ب١» و«ب٢» و«ث» وهو يحتوى على المواد المعدنية من البوتاسيوم والكالسيوم..

وأهم مميزات المشمش مقدرته على تعديل الحموضة الضارة المختلفة فى الجسم من بعض الاغذية وهو مقوٍ للعظام والأنسجة ويؤكل طازجاً أو منقوعاً أو شرائح «قمر الدين»..

....

البرتقال..

البرتقال فوائده كثيرة، وهو يحتوى على عناصر غذائية مثل السكر، والحديد، والفسفور، وعلى الفيتامينات «ب١» و«ب٢» وهو غنى بالفيتامين «ث» الذى يساعد على تثبيت الكلسيوم فى

العظام.. والبرتقال يساعد على الهضم، ويعتبر مشهياً اذا تناوله الانسان قبل الطعام، ولعصير البرتقال أثر فعال فى حالات النزيف، وفى وقف قيئ الحمل.. ومن المستحسن أكل البرتقال، وليس شرب عصيره عند المرضى..

ويوصف البرتقال فى عدة حالات منها:

الزكام والأنفلونزا: يؤخذ كوب عصير برتقال مع قطعتين من السكر، وقليل من الكحول، ويمزج بماء حار جداً ويشرب ساخناً قدر الامكان..

إزالة السمنة: تغلى برتقالة كبيرة وثلاث ليمونات فى نصف لتر من الماء، لمدة عشر دقائق، ثم يضاف إلى المقدار، ملعقتان من عسل النحل، وتغلى مرة ثانية، لمدة خمس دقائق، ثم تصفى وتبرد، ويؤخذ منها يومياً ثلاثة أكواب..

لتهدئة الأعصاب: يؤخذ ٢٥جرام من زهرة البرتقال و٢٥جرام زيزفون و٤٠جرام ماء و٢٥جم عسل نحل وتمزج معاً ويعمل منها منقوع بأن يغلى ظهر البرتقال والزيزفون مع الماء ثم يضاف اليها العسل ويؤخذ..

....

الكريز

يحتوى على نسبة عالية من فيتامين ث ويوصف فى علاج بعض الامراض منها:

التهابات المسالك البولية: يحضر منه شراب لذيذ الطعم باستخدام ٣٠جرام من عنق الكريز فى ليتر ماء ويغلى لمدة ١٠دقائق ثم يصب على ٢٠٠جرام من الكريز الطازج والمجفف لمدة ٢٠دقيقة ثم يصفى ويشرب..

فى علاج الرمل: يمزج مقدار ملعقتين من بذر الخلة ومقدار ٥جرامات من شرش الذرة

و١٠ جرامات من ساق الكريز ويضاف اليها ثمانية أكواب من الماء وتغلى على النار حتى يبقى منها ١ كوب ويؤخذ كل ٣ساعات كوب واحد فى اليوم لمدة أسبوع..

....

الليمون

الليمون له قدرة على ترميم الأنسجة، فهو غنى بالفيتامينات «أ» و«ب٢» و«ب١٢» و«ب ب» وبالمعادن كالحديد والكلسيوم، والبوتاس، والفسفور، والكربوهدرائيات والبروتيين، وهو غنى ايضا بالفيتامين «ث» .. كما يؤخذ شرابه لأجل الوقاية من الانفلونزا..

كما أن الليمون مقبض للأوعية الدموية، منقى للدم، فاذا اصيب الانسان بالرعاف فبالامكان وقفه وذلك بسد فوهة الأنف بقطعة قماش مبللة بعصير الليمون..

ويستفاد من الليمون فى عدة علاجات:

إزالة البثور من الوجه:

يرطب الوجه مساء بالماء الحار ثم يطلى بمزيج متساوٍ من عصير الليمون والجليسرين والكحول، وفى الصباح يرطب الوجه مرة أخرى بالماء الحار، ثم تعصر البثرة بين الاصبعين ويعمل بهذه الطريقة لمدة أسبوع..

....

العنب

العنب من أغنى الفواكه بالفيتامينات، وله دور فعال فى بناء الجسم، وتقويته، وترميم أنسجته، وعلاج الكثير من أمراضه..

ويحتوى على الفيتامينات «أ» و«ب» و«ث» والمعادن من البوتاس والكالسيوم والصودا والمغنسيوم والحديد والفسفور..

والعنب غذاء سريع الهضم، وله فوائد فى الوقاية من سوء الهضم، والبواسير، والحصاة الكبدية، والحصاة البولية، ويعتبر منشطاً قوياً للكبد، لذا يعطى للمصابين بفقر الدم، وللناقهين، والعصبيين..

....

الموز

الموز فاكهة مغذية بمواد الفحم، التى تعطى الجسم الطاقة والحرارة، وكلما نضج الموز تحول جزء كبير من نشوياته إلى سكر..

ويحتوى الموز على الفيتامينات «ث» و«ب» و«ب٢» و«ب٦» و«ب١٢» و« أ » و« د » و« و »..

ووجبة من الخبز والموز والحليب، تحتوى على جميع العناصر اللازمة مفيدة لنمو جسم الانسان..

ويستعمل الموز فى كل الاعمار للشيوخ، حيث يأخذون منه حرارة وقوة، وللأطفال ليعينهم على النمو، وللمرأة الحامل، وللمريض فى طور النقاهة..

أما مرضى السكر فهو لا يلائمهم، وكذلك الذين يشكون من حرقان فى معدتهم، والذين يشكون البدانة..

....

البطيخ الأحمر

يؤكل البطيخ الأحمر فى الصيف لغزارة مائه لذا يرطب الجسم، ويخفف حرارته، وهو غنى بالفيتامين «ث»..

وهو يحتوى على الكبريت، والفسفور، والكلور، والصودا، والبوتاس، لذا فهو مدر للبول، والافراط فى تناوله عقب الطعام، يسبب عسراً فى الهضم، كما أن عصير البطيخ يقى من التيفوئيد ويفيد المصابين بالروماتيزم.. كما تستخدم بذوره كملين ومجددة للقوى الجسمانية..

البطيخ الاصفر

البطيخ الاصفر هو شقيق البطيخ الاحمر، ولكنه أكثر فائدة منه نظراً لغناه بالبروتينات والفيتامينات ويحتوى على الفيتامينات «ث» و«ب۲»وعلى المعادن كالكبريت، والفسفور، والكلور، والصودا، والبوتاس، والكلسيوم، والحديد والنحاس..

ويستفاد من البطيخ الاصفر، فى مكافحة الامساك واذا أخذ صباحاً على الريق، فهو يلين المعدة ويقى الشقوق الشرجية والبواسير..

أما اذا أخذ بكميات كبيرة فهو يتسبب فى تعفنات معوية واسهالات.. كما يستعمل فى علاج البهاق، والكلف، وفى التهابات الجلد واورامه..

....

التمر

التمر هو أول غذاء رئيسى لسكان الصحراء، ويعتبر غذاءاً كاملاً وغنى بالمعادن وخاصة الفسفور والفيتامينات «ب۱» و«ب۲» و«ب ب» وتساعد هذه الفيتامينات فى تقوية الاعصاب وتليين الأوعية الدموية، وترطيب الامعاء..

كما يساعد التمر على نمو جسم الفتيات والفتيان والاطفال..

ويوصف كعلاج للمصابين بالسعال والبلغم والتهاب القصبة الهوائية:

حيث يحضر ٥٠جراماً من التمر، و٥٠جراماً من الزبيب، و٥٠جراماً من التين المجفف، و٥٠جراماً من العناب المجفف وتوضع فى لتر من الماء، وتغلى على النار، وتعمل منقوعاً ملطفاً..

قليـل مـن اللحـم يكفـي !!
للشــــعور بالســــعادة ..

الفصل الخامس

اثبتت الابحاث العلمية أن اللحوم.. ضارة بالجسم نسبياً.. وأن كميات الكلوسترول فى بعض نوعيات الحيوان تتسبب فى العديد من الامراض الخطيرة..

وأوصت الابحاث بالاقلال من تناول اللحوم بكل أنواعها ليشعر الانسان بسعادته.. رغم اعتماد الجسم وحاجته الملحة على تناول اللحوم كمصدر من مصادر الطاقة والغذاء بالاملاح المعدنية والفيتامينات وغيرها..

ويحتوى اللحم على نسبة تتراوح بين ٩:٢٠٪ من وزنه من البروتين كما يحتوى الدهن على فيتامين (أ) ويمد الجسم بالطاقة المركزة التى تؤدى إلى البدانة..

أما اللحم الاحمر فيحتوى على الحديد والنحاس الضروريان لبناء كرات الدم الحمراء لذا فهو مفيد فى حالات الانيميا..

ولكن الامثال الشعبية لها رأى آخر.. وأبرزها مثل «اللحم فدا اللحم».. والمعنى طبعاً شائع.. وأجدادنا كانوا يتفاخرون باللحم كمصدر للقوة بكل أنواعها.. البدنية.. والجسدية..

ويندرج تحت عائلة اللحوم السمك.. كمصدر هام جداً من مصادر الفوسفور وأثره البالغ فى مواجهة الامراض وتوفير القوة الجسمانية..

ونفس الشيء بالنسبة للطيور وخاصة الدجاج والحمام.. فرغم أن لحمه ثقيل على المعدة ولكن تأثيره أكيد فى توفير القوة الجسدية لدى الرجل والمرأة..

ونبدأ معاً رحلة مع اللحوم ونوعياتها.. وأثرها على صحة الانسان..

فالمعروف أن أفضل اللحوم هى لحم الغنم والبقر لأنها سهلة الهضم وأفضلها لتقوية الجسم..

ويدخل اللحم فى عدة أنواع من الأغذية فهناك طرق عدة بالنسبة للطهو وأهمها.. المشوى والمقلى والمسلوق..

ولا تؤثر درجة حرارة الطهى المعتدلة على القيمة الغذائية للحم ولكن الارتفاع الشديد فى

درجة الحرارة يعرضه للاحتراق وتجميد اليافه مما يجعله عسر الهضم وأقل فائدة..

وينصح الناقهون من المرضى والمصابين بفقر الدم بتناول اللحوم والدجاج والكبد والاكثار منها لأنها تنقل إلى آكلها الحديد وهو المادة الضرورية لبناء جسم الانسان..

....

الكبد الحيوانى

الكبد الحيوانى اغنى من اللحم فى فيتامين (آ) الواقى من مرض ضعف الابصار ليلاً.. وإلى جانب الفيتامين (آ) نجد فى الكبد مقادير وفيرة من فيتامين (د) الواق من الشلل ولين العظام.. ومقادير نسبية من فيتامين (ب١٢) الواقية من فقر الدم..

....

الكوارع

أكلة الكوارع احدى الأغذية الشعبية الشائعة والتى يصنع منها عدد من المأكولات الشهية وخاصة الحساء المعروف وطبق الفتة الشهير فهى تفيد فى تنبيه الشهية وفى حالات الضعف العصبى والنقاهة وأمراض العظام والضعف العام..

....

السمك

السمك مصدر جيد من مصادر البروتين وهو يتفوق على اللحم من هذه الناحية.. ويوجد ٢٤٠ نوعاً من الاسماك صالحة للأكل منها النهرية والبحرية وذات الاصداف..

ويمتاز دهن السمك عن دهن اللحم بأنه أسهل هضماً لوجود نسبة اليود التى تسهل للعصارة البنكرياسية مهمة الامتصاص..

وتنقسم الاسماك إلى ثلاثة أقسام.. البيضاء وهى قليلة الدهون ومنها البلطى والمرجان

والقاروص والبياض والمكرونة والدنيس وغيرها وتصل فيها نسبة الدهن مابين ٢, ٥,٥٪ ويوجد مختزناً فى الكبد.. ومنها الداكنة ومعظمها بحرى وتتراوح نسبة الدهون إلى مابين ١١:٢٠٪ وهى نسبة مرتفعة، وهى أعسر هضماً وأمثلتها البورى والسردين والرنجة والتعابين والقراميط وغيرها.. ومنها ذات الاصداف وهى بحرية قليلة الدهون وتتراوح نسبتها بين ٢:٦٪ وأمثلتها الجمبرى والكابوريا والاستاكوزا..

والسمك غنى بالفسفور الذى له دور بالغ الأهمية فى حياة الأنسجة إذ يساعد العظام والعمود الفقرى للأنسان على النمو، وهو يحتوى على الكالسيوم ومن الفيتامينات على (آ) و(د) التى تعتبر علاجاً لتقوس الساقين..

والفسفور موجود فى السمك سواء كان الطعام طازجاً أو محفوظاً بالعلب أو مجففاً أو مدخناً..

....

الدجاج

· الدجاج من الطيور الداجنة التى أهتم الانسان بتربيتها ليسهل عليه تناول لحومها وبيضها وهو طيب فى مذاقه ولذيذ فى طعمه..

ويمتاز لحم الطيور قبل كل شيء برقته لأنه يحتوى على انسجة عضلية مرنة يسهل تفتيتها لأنها خالية من ذلك الغلاف القاسى الذى يلف العضلات والذى نراه فى لحم الماشية، ويساعد ذلك فى تسهيل مهمة مضغه وهضمه..

والدجاج يؤكل عندما يكون فتياً أى فى سن ٨:١٠ اشهر..

وفى لحم الطيور مجموعة فيتامينات (ب) و(ب ب) والدجاج أول ما يوصف علاجاً للمرضى وللناقهين.. ومن مميزات الدجاج إنه يحتوى على نسبة عالية من الاحماض الدهنية غير

المشبعة وهى أقل ضرراً من الاحماض الدهنية المشبعة التى تكثر بلحوم الضأن والكندوز كما يحتوى على نسبة عالية من البروتين الحيوانى الكامل مما يجعله غذاءا مفيداً للأطفال والكبار..

ويفضل الدجاج مشوياً لسهولة هضمه، أما طريقة السلق فيفضل ان لا تطول مدة السلق حتى لا يفقد اللحم ليونته.. ويدخل لحمه فى عدة أنواع من الطهى حيث يستفاد من شحمه وخاصة فى الحساء..

....

البيض

البيض غذاء رئيسى من أغذية الانسان المفيدة جداً لبناء الجسم على مختلف الاعمار وجميع عناصر البيض قابلة للأمتصاص سهلة التناول وقيمته الغذائية تعادل اللحم فى قوة غذائه..

وصفار البيض يحتوى على٣٠٪ من وزن البيضة كما يحتوى على الفيتامينات (آ) و(ب ب) و(د٩)و(هـ) وهو غنى بالبروتين والدهون والفسفور والحديد.. كما يحتوى صفار البيضة الواحدة على ٣٥٠ملجم من مادة الكولسترول.. وأسهل أنواع البيض هضماً هو النوع المسمى (البريشت) والنوع المسلوق أسهل هضماً من المقلى..

ويدخل البيض فى كثير من أنواع الجاتوه والكيك..

وينصح خبراء التغذية لمن هم فى سن الاربعين فأكثر بتناول بيضة واحدة كل أسبوع.. ليحققوا الفائدة المرجوة منه..

ويمد البيض الجسم بالبروتين الحيوانى العالى القيمة الحيوية.. والصفار مصدر هام للحديد اللازم لتكوين الهيموجلوبيا وكرات الدم الحمراء والذى يؤدى نقصه فى الجسم إلى الانيميا لذا يعطى صفار البيض المسلوق للأطفال الرضع ابتداء من الشهر الثالث لتعويض نقص الحديد فى اللبن..

اللبن

اللبن مغذ ومنشط بشكل جيد وهو مركب من مواد دهنية وأملاح معدنية مثل الكالسيوم والصوديوم والحديد والفوسفور ومن الفيتامينات (أ) و(ث) .. ومن البروتينات الحيوانية والدهون..

ويعوض اللبن الجسم المحتاج إلى كمية كبيرة من الكالسيوم هذا النقص ويفضل تناول اللبن بكميات كبيرة وبصورة معتدلة..

ويفضل تناول اللبن عند الصباح مع اضافة قليل من البن أو الكاكاو أو الشاى إليه وهو غذاء مثالى للطلاب والمشتغلين بعقولهم والرياضيون والعمال..

ويستخرج من اللبن، الزبدة، والجبنة..

واللبن يدخل فى كثير من الاطعمة والأغذية وله قدرة عظيمة على تطهير الأمعاء من الجراثيم والحيلولة دون حدوث التخمرات والتفسخات المؤدية إلى التسمم، كما أن اللبن الرايب يؤخر أعراض الشيخوخة..

ويفيد اللبن فى إزالة الرمال البولية كما يمنع تشكل الحصيات فى الكلى والمثانة..

كما يفيد اللبن اللثة اذا دلكت به ويكسب الفم رائحة طيبة اذا استعمل فى «المضمضة».. ويجعل الاسنان ناصعة..

ويعتبر مصدراً جيداً للمعاونة على قوة الابصار وسلامة القرنية وملتحمة العين لاحتوائه على نسبة كبيرة من فيتامين (أ) ..

....

الجبن

إحدى مشتقات اللبن ويعتبر غذاء هاضماً اذا اخذ بعد الطعام لأنه يمتص الحوامض الزائدة فى المعدة ويساعدها على الهضم..

ويحتوى الجبن على المعادن كالكلسيوم والفسفور ومن الفيتامينات (آ) و(د) و(ب) و(ب١٢) و(ب٢) و(ب٦) و(ب ب) و(و) و(هـ) لذلك فالجبن يفيد فى علاج أمراض الجلد والتهاب الملتحمة العينية، والتهاب غشاء المثانة، والتهاب الشبكة العينية..

ويحول الجبن دون حدوث القرحة والآلام لدى المصابين بزيادة الحموضة والقرحة المعدية أو الاثنى عشرية.. وللجبن أنواع كثيرة منها الطرى، والمطبوخ، والمتخمر:

فالجبن الطرى يتم الحصول عليه باضافة «المنفحة» إلى اللبن الدافىء فيتخمر ثم يعصر ويصب فى قوالب ويؤكل نيئاً بعد إضافة الملح إليه..

أما الجبن المطبوخ فتضاف «المنفحة» إلى اللبن الفاتر ويسخن مرة أخرى لدرجة ٦٠ مئوية ثم يعصر ويصب فى قوالب..

أما الجبن المختمر فيتم الحصول عليه بترك الجبن الطرى حتى يتخمر ويتعفن..

....

اللبن الزبادى

من أهم مشتقات الالبان التى تفيد الصحة.. إلى كل مواصفات اللبن بالاضافة إلى حمض اللاكتيك الذى يكون خميرة الزبادى ويفضله كبار السن والناقهين كما يدخل فى غذاء الاطفال..

روشــــتة عـــلاج ..
مـــن عـــند العطـــار ..

الفصل السادس

هذا الفصل ليس مخصص لذكر المرض أو علاج الداء ولكنه روشتة من عند العطار..

والروشتة تعتمد على نوعيات مختلفة من الاطعمة المحتوية على العناصر المفيدة للانسان وتقيه ـ بالطعام ـ عن أى تعب يشعر به أو يتعامل معه..

وهذه ـ الاطعمة ـ تتضمنها وصفات علاجية ثبت مفعولها وموجودة فى خزائن العطار ويمكن لأى شخص شراءها وتحضيرها وتجهيزها على أشكال مختلفة للتناول والاستخدام..

ونصيحة لكل شخص عادى يتعرض لتعب ما أن يداوم على هذه «الوصفة» بانتظام بعد أختيار المناسب منها فالمؤكد انها ستقيه من العديد من الامراض.. وتكون النتيجة مدهشة!!

....

لعلاج السكر

وهو المرض الشائع حالياً سواء كان مفاجئاً أو وراثياً.. وهو موجود فى البول أو الدم.. والعلاج منه يعتمد على الاعشاب والبقول والنباتات وغيرها..

الوصفة الأولى: يمزج ١٠٠ جرام من مسحوق المحلب مع مسحوق عشر حبات من اللوز الحلو وتسف ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً بعد الأكل لمدة خمسة عشر يوماً..

الوصفة الثانية: يمزج ١٠٠ جرام من الكبريت العامود فى ١٠٠ جرام من ملح الطرطر و٥٠ جراماً من القضامى الصفراء بدون ملح و١٠٠ جرام كسبرة وتسحق مع بعضها ويسف منها ملعقة صغيرة بعد الأكل صباحاً ومساءً لمدة شهر.. ويظن أن هذه الوصفة لن يقبل عليها أحد لصعوبة مذاقها ولكن ربما مع المرارة يجىء الشفاء!!..

الوصفة الثالثة: يمزج ملعقة كبيرة من دبس الرمان (قلب الرمان) مع ملعقة صغيرة من السبيرتو الأبيض وتؤخذ صباحاً على الريق ويعمل بهذا المقدار لمدة شهر..

الوصفة الرابعة: تغلى نصف قشرة برتقال مع نصف قشرة ليمون فى كوبين من الماء حتى تصبح كوباً واحداً ويؤخذ لمدة عشرة أيام كل يوم كوب واحد..

الوصفة الخامسة: يسحق ٥٠ جراماً من بذر الكتان مع٥٠جراماً من الترمس و٥٠جراماً من الحلبة وتمزج مع بعضها.. وتؤخذ سفاً ملعقة صغيرة بعد الأكل بساعة وملعقة صغيرة بعد الأكل عند المساء حتى ينتهى هذا المسحوق..

الوصفة السادسة: يسحق ٢٠ جراماً زنجبيل و٢٠ جراماً حب الهال (الحبهان) و٣٠جراماً هندى شعيرى وتمزج فى نصف كيلو عسل صافى لتصبح كالمربة.. ويؤخذ كل يوم ثلاث مرات مقدار ملعقة صغيرة بعد الأكل من هذه الوصفة لمدة عشرين يوماً..

....

لعلاج السعال والنزلات الصدرية

١ ـ يحضر ٥٠جراماً سلمكة و٢٠جراماً شمر و٢٠جراماً يانسون و١٥جراماً كزبرة، و١٥جراماً بذر الكتان، و٦٠جراماً سكر نبات..

وتمزج هذه المقادير مع بعضها وتوضع فى ١٦كوب من الماء، وتغلى على النار حتى تصفى ٨كبايات..

٢ ـ يحضر ١٠٠ جرام يانسون و١٠٠جرام بذر كتان و٥٠جراماً كزبرة تمزج مع بعضها أو تضاف إلى كباية ونصف من الماء، وتغلى على النار..

يؤخذ من الشراب الاول كوباً واحداً على الريق والأكل بعد أربع ساعات ويوضع الباقى فى البراد، ثم يؤخذ الشراب الثانى ثلاث مرات فى اليوم مقدار ملعقة صغيرة بعد الأكل وذلك فى اليوم الثانى أى أول يوم يؤخذ الشراب الأول فقط وفى اليوم الثانى يؤخذ الشراب الثانى، وتكرر هذه العملية حتى ينتهى من شرب المستحضرين ويتم بعدها الشفاء بإذن الله..

لعلاج السعال الديكى

الوصفة الأولى: يذاب مقدار ٥جرامات من صمغ فستق حلبى مع ملعقة صغيرة من الزبدة وتوضع على النار وتؤخذ على الريق ومساءً عند النوم بعد مزجها مع أعشاب البابونج لمدة خمسة أيام..

وبعدها يغلى الزيزفون مع البابونج مقدار كوب واحد يؤخذ بعدها المستحضر الأول لمدة خمسة أيام مع المستحضر الثانى يومياً، أى يؤخذ المستحضران فى يوم واحد (وكل هذه الاصناف موجودة عند العطار) ..

الوصفة الثانية: يغلى ٢٠٠جرام من لبن البقر بعد إضافة ٢٠حبة عناب مع تحليته بقليل من السكر.. ويصفى هذا المستحضر ويؤخذ صباحاً ومساءً لمدة ستة أيام..

....

لعلاج السعال الناشف

يمزج ٥٠جراماً من الدقيق مع ٦٠ جراماً من عسل النحل و١٠جرامات زنجبيل مسحوق حيث تمزج مزجاً جيداً ثم يؤخذ ملعقة كبيرة منها كل يوم صباحاً بعد الأكل..

....

لعلاج السعال العادي

الوصفة الأولى: يسحق ملعقة صغيرة زنجبيل وتمزج فى ملعقتين من عسل النحل وملعقة كبيرة من الدقيق.. ويؤخذ كل يوم ملعقة صغيرة صباحاً على الريق لمدة أسبوع..

الوصفة الثانية: تقطع بصلة واحدة على شكل شرائح وتسخن على النار تسخيناً جافاً بدون أن يصفر لون البصل ويرش على الشرائح ٢٥جراماً بذر كتان ناعم..

وتوضع هذه الشرائح بين شاشتين وتلصق على الصدر من المساء حتى الصباح وتربط جيداً ويعمل لمدة أربعة أيام كل يوم شرائح جديدة..

(أ) يستفيد من هذه الشرائح المصابون بالتهاب الرئة اذا وضعت هذه اللصقات على الظهر..

(ب) لادرار البول توضع على الحالبين..

(جـ) لمعالجة اللوزتين والبحة فى الصوت توضع على الرقبة..

....

لعلاج السعال الدائم

توضع ليمونة حامضة فى ماء يغلى فوق نار معتدلة، لمدة عشر دقائق حتى يلين فيها جلد الليمونة ويصبح مرناً..

تخرج الليمونة من الماء المغلى وتقطع نصفين،وتعصر ويوضع العصير فى كوب.. ويضاف إلى عصير الليمونة نحو ملعقتين من الجليسرين ويمزج جيداً، ويضاف اليهما العسل حتى يمتلىء الكوب..

يؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغيرة قبل النوم، أما اذا كان السعال شديداً فتؤخذ خمسة ملاعق صغيرة فى اليوم الأول.. ملعقة فى الصباح قبل الطعام وأخرى قبل النوم..

....

لعلاج الرشح

(أ) *للوقاية من الرشح:* إذا مضغت قطعة من شمع العسل يومياً قبل ظهور الرشح بشهر واحد، يمنع ظهور الرشح بتاتاً واذا ظهر الرشح فيكون بأعراض أخف من المعتاد..

(ب) *للأنف المسدود:* إذا مضغت يومياً قطعة من شمع العسل.. على دفعات بواقع قطعة واحدة بمقدار حبة البندقة وتبصق كل ساعة، وتكرر هذه العملية بقطع جديدة خمس أو ست مرات فى اليوم، ستزول الالتهابات الحادة فى الأنف المسدود، ويزول ماكان يشعر به من آلام وتعود للجسم راحته..

ويلزم متابعة عملية المضغ هذه بعد الشفاء لمدة أسبوع للحيلولة دون حدوث النكسة..

واذا أخذت إلى جانب ذلك ملعقتان صغيرتان من العسل مع كل وجبة طعام، يمنع اصابة الرشح أو التهابات الجيوب الأنفية أو الكريب..

(جـ) *علاج للرشح:* تنقع قطعة شاش بالسبيرتو الأبيض وتلف حول العنق ويمكن استنشاق المنديل ايضا مرات فى اليوم حتى يضيع الرشح..

....

لعلاج الربو

الوصفة الأولى: يسحق ٢٠٠جرام من الحلبة ويؤخذ سفاً مقدار ملعقة صغيرة قبل وبعد الأكل ثلاث مرات باليوم..

ثم يسحق اصبع شرش الحلاوة ويغلى فى كوبين من الماء ويؤخذ بجانب مسحوق الحلبة مقدار فنجان قهوة من شرش الحلاوة ثلاث مرات يومياً بعد الأكل بساعة ويؤخذ هذان العلاجان لمدة عشرين يوماً..

الوصفة الثانية: يسحق ٥٠جراماً راوند ويعبأ فى برشامة رقم (١) ويؤخذ كل يوم على الريق برشامة واحدة مع قليل من الماء .. يؤخذ بعدها اليانسون المغلى الممزوج بالسلمكى بمقدار فنجان قهوة على أن يتم تناول الطعام بعدها بثلاث ساعات، ويعمل بهذا العلاج كل يومين مرة..

ثم يؤخذ العلاج التالى مرتين يومياً صباحاً ومساءً وهو: مسحوق ١٠٠جرام من الحلبة و١٠٠جرام بذر كتان و١٠٠جرام سكر نبات و١٠٠جرام كزبرة وتعبأ فى برشامة رقم (٢) وتؤخذ سفاً مع قليل من الماء..

ويؤخذ الماء عند الحاجة كوب من الماء ممزوجة بنقطتين من القطران..

الوصفة الثالثة: يسحق ١٠٠ جرام حلبة و٢٠٠جرام بذر كتان و١٥جرام من سكر نبات

وتمزج مع بعضهم ويؤخذ منها سفاً ثلاثة ملاعق صغيرة كل يوم بعد الأكل بساعة حتى ينتهى المسحوق..

وعوضاً عن الماء العادى يوضع ٢٠٠ جراماً من القطران داخل جرة كبيرة من الفخار وتخض جيداً وتترك حتى الصباح ثم تفرغ من القطران وتعبأ ويشرب منها يومياً..

....

لعلاج الصداع المزمن

الوصفة الأولى: يدق النعناع الأخضر بمقدار ربطة واحدة حتى تصبح عجينة وتوضع على قطعة من القماش وتلف بها الجبهة حتى يتوقف الصداع..

الوصفة الثانية: ينقع ٥جرامات زعفران شعر (ويوجد عند العطار) فى ربع زجاجة من خل العنب وتغمس قطعة من الشاش فى هذا المحلول ويدعك الجبين مرة كل يوم مساءً ويربط الجبين حتى الصباح..

....

لعلاج دوخة الرأس

الوصفة الأولى: تحمص ١٠٠جرام هندى شعيرى (يوجد عند العطار) على النار ويضاف اليها ٧٥جراماً من سكر النبات وتمزج وتسحق لتصبح ناعمة.. ويؤخذ ملعقة صغيرة صباحاً على الريق لمدة اثنى عشر يوماً..

الوصفة الثانية: يوضع «فنجان تمر هندى» فى كوب من الماء عند المساء وفى الصباح تحلى بالسكر وتمزج جيداً وتؤخذ على الريق صباحاً نصف كوب ومساءً نصف كوب ويعمل بها المقدار لمدة اثنى عشر يوماً..

الوصفة الثالثة: يمضغ حبتين من الهال (الحبهان) كل يوم ثلاث مرات بعد الأكل ويعمل بهذه الطريقة لمدة أربعة أيام..

الوصفة الرابعة: وتفيد المسافرين بالبحر أو الجو الذين يتعرضون للدوار..

فيؤخذ قبل السفر ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة سفاً صباحاً ومساءً ويشرب فوقها ماء لمدة ستة أيام وهذه الوصفة مؤكدة فى أختفاء كل عوامل الدوخة..

....

لعلاج للصرع

يؤخذ كمسهل صباحاً قبل الطعام.. وفى اليوم التالى يعمل له كاسات هواء عند الظهر بعد تنظيف الظهر بمادة مطهرة مثل السبيرتو وتوضع الكاسات فى خمس محلات بشرط أن يكون الظهر نظيفاً وحتى لا ينزف دماً بغزارة داخل الكاسات..

....

لعلاج للتقيؤ [الاستفراغ]

الوصفة الأولى: يؤكل رمان حلو عند التقيؤ والاستفراغ فينقطع التقيؤ والاستفراغ فوراً..

الوصفة الثانية: يؤخذ النعناع المغلى مع أكل الرمان الحلو فينقطع القىء والاستفراغ حالاً..

الوصفة الثالثة: شرب الكازوزة أيضا يوقف الاستفراغ..

الوصفة الرابعة: بلع قطع من الثلج يوقف الاستفراغ..

الوصفة الخامسة: ولعلاج الاستفراغ بسبب الوحام وركوب البحر، وايضاً لوقف الاسهال يؤخذ حبة أو حبتين درامامين يومياً..

الوصفة السادسة وهى خاصة بالتقيؤ بسبب البرد: تطحن ٦جرامات من بذر الخردل ويؤتى بشاشة مستطيلة وتبلل بماء فاتر ويرش عليها الخردل وتربط فوق المعدة لمدة عشر دقائق ثم تنزع وتوضع بجانب آخر، وبعد رفع اللزقة يرش محلها بودرة يوقف القىء والاستفراغ..

لعلاج الإسهال

تغلى بصلتان بالزبدة حتى يحمر لونها ثم تغلى معها ست جرامات من الكراويا وصفار بيضة واحدة و٣ جرامات من السماق (ويوجد عند العطار) وتؤخذ صباحاً مع الفطور..

....

لعلاج الإسهال الحاد عند الأطفال

يمزج ٦ جرامات بن مطحون مع مسحوق ثمرة من جوزة الطيب وعدد ٦ جرامات شيراز (يوجد عند العطار) وصفار بيضة واحدة وتوضع فوق شاشة وتربط فوق صرة الطفل على البطن لمدة ثلاثة أيام..

....

لعلاج الدوسنتاريا

الوصفة الأولى: تشوى أربع بطاطات وأربع رؤوس ثوم وتؤكل هذه الكمية كل يوم مرة لمدة ستة أيام ويشفى المريض المصاب بالدوسنتاريا بعدها مهما كانت مدة مرضه طويلة..

الوصفة الثانية.. للدوسنتاريا المزمنة: يمزج ٤٠ جراماً أوراق سلمكى و٤٠ جراماً حب يانسون و٤٠ جراماً حبوب شمر و٢٠ جراماً حبة كزبرة و١٠ جرامات بذر كتان و٤٠ جراماً سكر نبات وتوضع فى ١٦ كوباً من الماء وتغلى على النار حتى تصبح ٨ أكواب وبعد أن تبرد لتصل إلى درجة الفتور وتعبأ فى برطمانات وتوضع فى الثلاجة..

يؤخذ منها على الريق كوباً واحداً قبل الأكل بأربع ساعات كل يومين كوباً واحداً حتى ينتهى المزيج..

الوصفة الثالثة: يسحق فصان من الثوم وتمزج مع فنجان قهوة زيت الزيتون وتذوب على النار حتى يصير المزيج مرهماً..

ويضاف إلى هذا المرهم فنجان قهوة ماء السماق (موجود لدى العطار) وقليل من الملح وقليل

من الخبز المحمص وتمزج جميعها جيداً ويؤخذ هذا كل يوم صباحاً على الريق ويكرر لمدة ثلاثة أيام..

الوصفة الرابعة: تشوى أربع بطاطات وأربع رؤوس ثوم وتسحق معاً ويؤخذ منها كل يوم مرتين ملعقة قهوة صباحاً بعد الأكل ومساءً عند النوم..

الوصفة الخامسة.. للدوسنتاريا ولتقوية المعدة: يسحق ١٠جرامات قرنفل و١٢جراماً قرفة و١٠جرامات زنجبيل و٢٠٠جرام زبيب أسود وتمزج حتى تصير معجونة ويؤخذ يومياً على الريق مقدار ملعقة كبيرة لمدة ١٢يوماً..

....

لعلاج الدوسنتاريا المكتومة

يمزج زلال بيضة واحدة فى عصير ليمونة حامضة واحدة ويؤخذ يومياً مرة واحدة بعد الأكل لمدة ثلاثة أيام وكل يوم يحضر مزيج جديد..

ويلاحظ أثناء الأخراج ظهور مخاط كالبلغم وبعدها يزول هذا المخاط حتى يصبح الأخراج عادياً..

....

لعلاج آلام الظهر

تسحق ٥٠جراماً كزبرة و٥٠جراماً كمون وتمزج جيداً.. ويؤخذ ملعقة صغيرة مرتين باليوم صباحاً ومساءً..

....

لعلاج وجع الظهر المزمن

الوصفة الأولى:

أولاً: يغلى ٢٥٠جراماً من شرش الذرة مع ثلاثة لترات من الماء على النار حتى تصفى

لترين.. ويؤخذ كوب واحد فى الصباح مضافاً أليها ملعقة صغيرة من كاربونات الصوديوم حتى ينتهى من المشروب..

ثانياً: يؤخذ عند الظهر كوب من الليمونادة مضافاً إليها قليلا من الكربونات لمدة أربعة أيام بجانب الشراب الأول..

الوصفة الثانية: يوضع عجين بالفرن على شكل رغيف خبز بدون أن ينضج كلياً، ويدهن بزيت الزيتون ويلصق على الظهر وتكرر هذه الطريقة لمدة ثلاثة أيام..

الوصفة الثالثة: تحمص ٥٠٠جرام من حبة البركة وتسحق ويضاف اليها ١٥٠جراماً من عسل النحل ويؤخذ منها مرتين فى اليوم صباحاً ومساء بَعد الأكل بساعة لمدة ثمانية أيام..

الوصفة الرابعة: يمزج ١٠ جرامات فلفل أسود مع ١٠جرامات ملح ناعم مع ١٠٠جرام دقيق الشعير مع ٥٠جراماً حنة..

وتمزج مزجاً جيداً لتصبح عجينة بعد اضافة ماء الشاى اليها، توضع بين شاشتين وتلصق على الظهر كل يوم مرة واحدة ويعمل بها لمدة ثلاثة أيام كل يوم لصقة جديدة..

الوصفة الخامسة: تمزج ٥جرامات من الخردل فى فنجان قهوة من الماء العادى حتى تصبح كالمرهم..

ويوضع هذا المرهم بين شاشتين ويلصق على الظهر لمدة ساعتين فى اليوم ويربط بقطعة من الصوف.. ويكرر لمدة ثلاثة أيام..

الوصفة السادسة: تسحق ٣٠جراماً سكر نبات وتمزج فى ١٠٠جرام من العسل الصافى ويؤخذ يومياً مرتين مقدار ملعقة قهوة صباحاً ومساءً..

لعلاج آلام الأعصاب

الوصفة الأولى: تسحق ١٠٠جرام من النعناع الناشف مع ١٠٠جرام من الملح الناعم ثم يجرى التالى:

ـ يعمل حمام ماء ساخن ثم يفرك هذا المسحوق بالجسم بكامله ويجب البقاء فى الحمام لمدة ساعتين شرط أن يجلس فوق حجر ساخن..

ـ يعمل أول حمام فى اليوم الأول وفى اليوم الثالث يعمل حمام آخر فقط..

الوصفة الثانية: يمزج ٥٠جراماً فازلين مع ٢جرام كافور و٣جرامات روح القرنفل و٣جرامات سلاسيرات سوداء و٢جرام من صبغة اليود و٢جرام من روح القرفة وتمزج جيداً ويدهن بها الجسم كل يوم مرتين..

الوصفة الثالثة.. لعلاج تشنج الأعصاب: تغلى ٥٠جراماً من الحلبة فى ثلاث أكواب من الماء ويضاف اليها ١٠٠ جرام من الزبدة.. ويؤخذ ملعقة كبيرة صباحاً وأخرى مساءً لمدة عشرة أيام بعد رج الدواء..

الوصفة الرابعة.. لعلاج آلام الأعصاب والروماتيزم: يسحق ٦٠جراماً زنجبيل و٧٥جراماً روح النشادر ويمزج مع ١٠٠جرام سبيرتو أبيض و٥٠جراماً زيت غار ويدهن الجسم مرتين باليوم ولمدة عشرة أيام..

الوصفة الخامسة: يمزج ١٢جراماً كافور و١٠٠جرام سبيرتو ابيض و٣جرامات يود و٧٥جراماً فازلين اصفر و٥٠جرام زيت غار و٤٠جرام زيت زعتر حتى تصبح كالمرهم.. ويدهن به الجسم كل يوم مرتين ولمدة عشرة أيام..

لعلاج الروماتيزم

الوصفة الأولى:

أولاً: تمزج ٣جرامات يود مع ٥جرامات كافور مع ١٠جرامات سبيرتو أبيض وتذوب مع بعضها على نار خفيفة..

ثانياً: يمزج ٥٠جراماً فازلين أصفر، و٥جرامات زيت غار، و١٠جرامات زيت الزعتر، و٢٥جراماً زيت نفط، و٥جرامات زيت القرفة..

يمزج الخليطان مع بعضهما ويحصل منهما على مرهم ويدهن الجسم بهذا المرهم مرتين يومياً بعد الحمام..

الوصفة الثانية: يشعل موقد الكيروسين لمدة نصف ساعة حتى يصبح الكيروسين الذى بداخله ساخناً..

ويدهن الجسم به بواسطة قطعة من القطن باليوم مرتين.. يعمل بهذا العلاج لمدة أربعة أيام شرط أن يكون الكيروسين ساخناً كالأول..

....

لعلاج آلام المفاصل والأعصاب

الوصفة الأولى: تسحق ١٠جرامات سلمكة و١٠جرامات شمار و١٠جرامات قرنفل و٢٠جراماً حبة البركة و٢٠جراماً خلنجان و١٠جرامات ملح الطرطر و١٠جرامات زنجبيل و١٠جرامات محلب و١٠جرامات بذر مستكى و١٠جرامات بذر حرمل (من عند العطار)وتسحق جميعها وتمزج مع ٨٠٠جرام من العسل الصافى، يؤخذ منها ملعقة صغيرة عند الصباح والمساء بعد الأكل بساعة..

الوصفة الثانية: يسحق ٥٠جراماً زنجبيل و٥٠جراماً خولنجان و٥٠جراماً حشيشة القطة

(لدى العطار) وتغلىَ فى ثلاث لترات من الماء حتى تصبح لترين ثم يضاف إليه ٥٠جرام زيت غار ويدهن به الجسم صباحاً ومساءً تدليكاً ولمدة ستة أيام..

الوصفة الثالثة.. شراب لعلاج المفاصل:

أولاً: يسخن نصف فنجان قهوة زيت حلو ويؤخذ صباحاً على الريق وتؤكل دجاجة مشوية بدون ملح..

ثانياً: يغلى ٤٠جراماً سلمكى مع ٣٠جراماً يانسون و١٠جرامات شمر و١٠جرامات كزبرة و٥٠ جراماً بذر كتان و٥٠جراماً سكر نبات وتوضع فى ١٦كوباً من الماء تغلى على النار حتى تصفى إلى ٨أكواب..

يؤخذ الدواء الأول مرة فى اليوم لمدة ستة أيام مع شوى دجاجة واحدة يومياً.. ثم يؤخذ من الدواء الثانى كل يومين كوباً واحداً صباحاً على الريق والأكل بعد أربع ساعات ويحفظ بالباقى فى الثلاجة..

الوصفة الرابعة.. علاج آخر للمفاصل: يمزج ٥٠جراماً من الفازلين الأصفر وجرامان من الكافور وثلاث جرامات من زيت القرنفل وجرامان يود عيار ٨ و٨ جرامات روح القرفة حتى تصبح مرهماً.. ويدهن بها الجسم مرتين بالنهار..

....

لعلاج حب الشباب

الوصفة الأولى: يحضر ٥ جرامات زهر الكبريت الأصفر و٥جرامات جليسرين و١٠٠ جرام فازلين و٧جرامات مانيزيا و٥جرامات أكسيد الزنك و٥جرامات زيت سيرج و٢جرام عطر ورد..

تخفق هذه المواد جيداً حتى تصبح كالمرهم ويدهن بها الوجه كل يوم مساءً ويسبق ذلك غسل الوجه بماء مغلى الردة، كما يؤخذ كل يوم صباحاً على الريق مقدار لوزة من خميرة العجين البيتية..

الوصفة الثانية: يمزج ٧٥ جراماً زيت الزيتون مع ٣٥جراماً شمع عسل ويغلى المزيج على النار ويرفع من على النار ثم يضاف إليه عشر جرامات سبيداج و٦ جرامات ملح الرصاص ناعم وجرام واحد سرور أو مدرسنك ذهبى ٣جرامات لتصبح مرهماً.. تدهن الحبوب مرة كل يوم لمدة ستة أيام..

الوصفة الثالثة.. لعلاج النمش وحب الشباب: يغلى على النار٥٠جراماً شمع أصفر و١٠٠جرام شمع ابيض و٥٠جراماً زيت زيتون حلو و٥٠جراماً زيت سيرج و١٥ جرام زيت خروع و٥٠جراماً مادة دهنية وبعد الغلى يضاف إليها ١٠ جرامات زئبق و٦ جرامات سرور و١٠ جرامات مسكى و٢٥ جراماًزهر التوتياء وتمزج مزجاً جيداً لتصير مرهماً..

طريقة الاستخدام: يغسل الوجه بماء الردة بدون صابون وتنشف جيداً ثم يدهن كل يوم صباحاً ومساءً لمدة أسبوع واستراحة اسبوع يوضع المرهم لمدة أسبوع آخر..

الوصفة الرابعة لإزالة الحبوب: يغلى على نار خفيفة مقدار ١٥٠ جراماً فى زهرة التوتياء مع لتر ماء ورد وكوب ماء عادى حتى تصبح كالمرهم ويدهن الوجه مرتين يومياً حتى ينتهى من هذا المرهم وهكذا تزول حبوب الشباب من الوجه..

الوصفة الخامسة.. لإزالة النمش: يمزج نصف فنجان قهوة من زيت اللوز المر مع نصف فنجان قهوة زيت خروع حتى تصبح مرهماً.. ويدهن بها الوجه صباحاً ومساءً لمدة أسبوع ثم تغسل بماء الردة..

كيفية تحضير ماء الردة: يحضر ١٠٠جرام من ردة القمح وتوضع فى شاشة فى قعر اناء بعد أن تثقل بحجر لئلا تطفو على سطح الماء ويملأ الأناء بالماء ويوضع على النار حتى يبقى من الماء نصفه بعد التبخر ثم ترفع الشاشة الحاوية الردة من الماء ويغسل الوجه بماء الردة أما كيس الردة فيفرك به الوجه حتى تظهر بذور النمش إلى الخارج وتزول ثم تدهن بالمرهم أعلاه..

الوصفة السادسة: يمزج جرام واحد من الاكسجين عيار ١٥ وعشرون جراماً من عصير الليمون الحامض مزجاً جيداً ويمسح كل النمش مرتين باليوم صباحاً ومساءً..

....

لعلاج للبواسير المزمنة

الوصفة الأولى.. «شراب»: ينقع قطعة واحدة مكسرة من شرش الرويباص فى كوب من الماء ويشرب من هذا الماء صباحاً ومساءً لمدة ثلاثة أيام ويكرر لمدة ٣أيام أخرى..

الوصفة الثانية.. «مرهم»: يمزج ٦٠ جراماً فازلين أصفر، مع ٦جرامات Dalmalor or From Yodo أصفر، و١٢جراماً بوريك ناعم، و٣جرامات مرهم اكيتول أسود لتصبح مرهماً..

طريقة الاستخدام: عند الخروج يغسل المخرج بالماء الساخن مضافاً إليه قليل من البوريك وبعد التنشيف تدهن البواسير بالمرهم بواسطة قطعة من الشاش وتبقى على المخرج بشكل تحمليه وتحفظ وعند كل خروج تستعمل نفس الطريقة لمدة أربعة أيام..

الوصفة الثالثة: يسحق عدد ٢كثر هندى (من عند العطار) لتصبح كالبودرة وتمزج فى ٥٠جراماً من الزبدة وتصبح عجينة.. يدهن بها البواسير مرتين فى اليوم لمدة أسبوع..

الوصفة الرابعة: توضع قطعة من القطن فى شاشة وتغمس بالجاز وتدهن البواسير كل يوم مرتين ومن ثم يدهن بزيت الخروع ويعمل بهذا العلاج لمدة أسبوع..

الوصفة الخامسة: تحمص ٥٠جراماً من العدس المجروش الأحمر لتصبح كالبن وتمزج فى ١٠٠جرام دبس العنب، ويؤخذ هذا المزيج يومياً مرة واحدة.. ويعمل كل يوم مزيج جديد ويستخدم لمدة خمسة عشر يوماً..

الوصفة السادسة:

أولاً: يحضر بصل برى (من عند العطار) ويقسم إلى قسمين..

ثانياً: تدهن البواسير بقليل من الأكسجين عيار ٢٠ ويمسح بقطعة من الشاش المعقم، ثم يفرك بالبصل البرى لمدة فترة قصيرة بحيث يتحمل المريض هذه العملية..

ثم تسحق ١٠ جرامات زنجبيل وربع حباية جوزة الطيب وحبتين سلفاتيازول وتمزج جميعها مع ١٥ جرام زيت الغار و٣ جرامات زيت الزعتر وجراماان من الكافور حتى يصبح كالمرهم.. وتدهن بهذه جميعها البواسير مرتين فى اليوم صباحاً ومساءً لمدة أسبوع..

ويؤخذ بجانب هذا العلاج جزء من شرش الروباص صباحاً ومساءً لمدة خمسة عشر يوماً..

....

لعلاج [رائحة الفم]

الوصفة الأولى: تسحق ٥٠ جراماً كزبرة و٤٠ جراماً سكر نبات وتمزج مع بعضها وتسف ملعقة صغيرة بعد الأكل بساعة مع شرب قليل من الماء وراءها.. ويستعمل العلاج لمدة عشرة أيام كما يوصف للمسافرين بحراً للوقاية من الدوخة..

الوصفة الثانية: يمزج ١٠٠ جرام كزبرة ناعمة مع ٦ جرامات ملح الطعام يؤخذ منها سفاً كل يوم ملعقة صغيرة مع قليلاً من الماء لمدة ١٢ يوماً..

....

لعلاج تشقق الشفتين

يمزج جرام واحد من زيت الورد وجرامين من زيت البنفسج و٣ جرامات من زيت لوز حلو مزجاً جيداً وتدهن الشفتين كل يوم مرة واحدة لمدة ثلاثة أيام..

لعلاج وجع الأسنان..

الوصفة الأولى: يعمل غرغرة فى نصف فنجان قهوة سبيرتو أبيض ممزوجاً فى نصف فنجان قهوة ماء ساخنا ثلاث مرات فى اليوم لمدة ثلاثة أيام يزول الوجع تماماً..

الوصفة الثانية: يلف عود كبريت بالقطن ويغمس فى نقطة من روح القرنفل وينقط على الأسنان المصابة يزول الوجع حالاً..

....

لعلاج التهاب اللثة لدى الأطفال

يضاف مقدار نصف ملعقة صغيرة كربونات إلى ملعقة عسل نحل كبيرة.. وتمزج جيداً وتدهن اللثة يومياً مرتين كما أنها تفيد الكبار أيضاً..

....

علاج لتقوية اللثة

الوصفة الأولى: تسحق ٣جرامات شبة بيضاء و٥حبات قرنفل وجرامان نيل عجمى و٥جرامات سكر نبات حتى تصبح ناعمة كالبودرة.. وتغمس الأصبع فى شراب التوت وتوضع فى البودرة وتدعك اللثة مرتين فى اليوم لمدة ستة أيام..

الوصفة الثانية.. لنظافة اللثة: تسحق قطعة من فحم السنديان وتنخل، ثم يؤتى بقطعة قماش وتبلل بعصير الليمون الحامض وتغمس بمسحوق الفحم..

يدعك بها اللثة حتى تصبح ناصعة البياض وتزول الكمخة يعمل بها لمدة ستة أيام كل يوم مرة واحدة..

الوصفة الثالثة.. لعلاج ضعف اللثة: يسحق ٥جرامات شبة بيضاء و٣جرامات كزبرة و٥جرامات خشب كينا و٣جرامات قرنفل و٣جرامات تناكار وجرامان عود القرع و٥جرامات سكر

نباتى وجرامان نيل عراقى (وكل هذه الانواع من عند العطار و٥جرامات ملح الطعام ويمزج منها ١٠ جرامات من الخل وتوضع فى لتر ونصف من الماء وتغلى على النار وتترك حتى تصبح فاترة..

يعمل بها غرغرة مقدار فنجان قهوة صباحاً ومساءً كل يوم ولمدة أسبوع وكلما يعمل غرغرة يسخن الممزوج قليلاً ..

الوصفة الرابعة.. لعلاج وجع اللثة: يوضع على جانبى اللثة قليلاً من الكربونات الحلو.. يزول لوجع حالاً..

....

لعلاج آلام المعدة

الطريقة الأولى: يسحق ١٠٠ جرام بخور أبيض ذكر (من عند العطار).. وتسف كل يوم ملعقة صغيرة صباحاً ويؤخذ بعدها قليل من الماء.. يعمل بهذه الطريقة لمدة عشرة أيام..

الطريقة الثانية: يحضر ٢٠٠ جرام من بذور الحلبة.. تسف كل يوم نصف ملعقة قهوة صغيرة مع قليل من الماء بعد الأكل بساعة حتى تنتهى هذه الكمية..

الوصفة الثالثة: تسحق حنظلة واحدة ويمزج بوزنها سكر النبات وتسحق ثانية.. ويؤخذ كل يوم ملعقة صغيرة واحدة عند المساء سفاً ولمدة عشرة أيام مع أخذ قليل من الماء وراءها ليسهل الابتلاع..

الوصفة الرابعة: يسحق ١٠ جرامات قرنفل و٥٠جراماً قرفة و٤٠جراماً زنجبيل ويوضع على حدة.. ثم يسحق ١٥٠ جراماً زبيب أسود ويمزج المسحوقين معاً ليصبح كالمعجون.. يؤخذ مقدار جوزة كل يوم صباحاً لمدة خمسة عشر يوماً.. تستخدم هذه الوصفة لعلاج الدوسنتاريا أيضاً..

لعلاج للقرحة

يمزج ٥٠جراماً بذر كتان و٥٠جراماً بابونج و٥٠جراماً عرقسوس و٥٠جراماً زيزفون و٥٠جراماً زعتر برى و٥٠جرام قصعين و٥٠جرام كزبرة البير (من عند العطار)..

وتغلى كمية من هذا المزيج فى كوب ونصف من الماء على النار يومياً..

ويؤخذ المزيج ثلاث مرات فى اليوم بعد الأكل بساعة ولمدة خمسة عشر يوماً..

....

لعلاج آلام المعدة والامعاء

يسحق ٥٠جراماً سلمكى و١٥جراماً قرنفل و١٥جراماً حبة البركة و١٠جرامات ملح الطرطر و١٠جرامات زنجبيل و١٠جرامات مسكة و١٠جرامات حرمل و١٥جراما حصربان..

وتمزج بـ ٢٥٠ جراماً من العسل حتى تصبح عجينة.. ويؤخذ ملعقة صغيرة بتعد الأكل بساعة يومياً فى الصباح وفى المساء..

....

لعلاج حموضة المعدة والغازات

يحمص ٢٠٠جراماً حلبة و٧٠جراماً بامية ناشفة وتخلط مع ٢٥جراماً صبرا شقرا و٥٠جراماً كبريت و٢٥جراماً كبريت عمودى وتمزج..

ويؤخذ كل يوم ملعقة صغيرة بعد الأكل صباحاً ومساءً ويشرب ورائها قليل من الماء..

....

لعلاج سؤ الهضم

يغلى ٥٠جراماً من حشيشة الملاك و٥٠جراماً من حشيشة كيل الجبل و٢٥جراماً زعتر برى و٥٠ جراماً من حشيشة الرمد (من عند العطار) على النار فى كوب ونصف من الماء حتى تصبح كوباً واحداً.. وتؤخذ ثلاث مرات يومياً بعد تحليتها بسكر النبات ويعمل مزيج جديد كل يرم ولمدة أسبوع..

لعلاج التهاب المصران الغليظ

يمزج ٥٠ جراماً مانيزيا و٥٠جراما سكر نبات ناعم و٥٠جرام كربونات ويؤخذ سفاً مع قليل من الماء ليسهل ابتلاعه بمقدار ملعقة قهوة صباحاً ومساءً يوم بعد يوم حتى ينتهى هذا المسحوق..

....

علاج لمنع الغازات

يحمص ١٠٠جرام حبة البركة وتسحق مع ٧٥جراماً من سكر النبات وتسف صباحاً ومساءً بمقدار نصف ملعقة قهوة ويؤخذ معها الماء ليسهل أبتلاعها..

....

لعلاج الغازات المزمنة

يسحق ٣جرامات صبراً شقرا مع جرامين من المسكى وتسف يوم بعد يوم لمدة شهر مع أخذ الماءوراءها..

....

لعلاج المغص لدى المواليد

تسحق حبتان من المحلب وتضاف اليها كمية قليلة من حليب الأم أو حليب البودرة..

ويسقى المولود ينقطع المغص حالاً..

....

لمعالجة المغص الحاد

يقسم ٢٥٠جرام من الردة على كوبين من الماء وتغلى على النار حتى تصير كالمرهم..

يوضع المرهم فاترا على شاشة وتلف على البطن والصدر لمدة خمسة ساعات.. ويعمل مرُهم جديد كل يوم لمدة ثلاثة ايام..

لعلاج للكبد

يذاب مقدار ملعقة صغيرة من دبس الخروب فى فنجان قهوة ماء الورد ويؤخذ فى بحر النهار بدل شرش الروباص ويمكن أخذ فنجانين في اليوم وهذا العلاج يستعمل خصيصاً للصغار..

....

لعلاج أمراض الكبد

يسحق مقدار كيلو واحد من الفجل حتى يصير كالعجين، ويضاف اليه ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون ويغلى على النار ويوضع على شاشة ويربط على البطن تجاه الكبد.. يعمل بهذه الطريقة لمدة ثلاثةأيام..

علاج آخر..

نقع قطعة من شرش الروباص فى كوب ماء بارد لمدة ساعتين ويؤخذ يومياً كوبان واحد صباحاً والآخر مساءً وكلاهما قبل الطعام.. واذا حدث اسهال فليتوقف عن أخذ هذا العلاج مدة من الزمن ثم يعاد فيؤخذ منه..

....

لعلاج للجروح العامة

يمزج ١٠٠ جرام فازلين أصفر و٦ جرامات يودوفورم و٣ جرامات بوريك لتصبح كالمرهم..

الطريقة:

أولاً: يمسح حول الجرح بالسبيرتو الأبيض وداخل الجرح ليطهر من الجراثيم..

ثانيا: يدهن الجرح بهذا المرهم ويغطى بقطعة من الشاش المعقم ويوضع كمادة من القطن وفوق الشاشة ويربط باحكام..

ثالثاً: يعمل بهذه الطريقة كل يوم مرة واحدة ولمدة ستة أيام وكل يوم يستخدم شاش وقطن نظيف..

لعلاج للجرح المتورم

أولاً: يدهن المكان المصاب بالسبيرتو الأبيض ثم ينقط ثلاث نقط أكسجين على الجرح ليطهره من الجراثيم ويزال اللحم الفاسد المهترىء ثم يدهن حول الجرح بمرهم أكتيول وتوضع شاشة مطهرة بالسبيرتو على الجرح..

ثانياً: يمزج جرام واحد يود وفورم وجرامين بوريك و٥جرامات زيت خروع و٢٥جرام فازلين أصفر ويوضع جزء من هذا المزيج على قطعة من القطن وتلصق فوق الشاشة الموضوعة على الجرح وتربط جيداً طوال اليوم لمدة ستة أيام وكل يوم يجرى تغيير الشاشة والقطن مع أستعمال مزيج جديد..

....

لعلاج القروح والجروح

يغلى ١٠٠جرام زيت الزيتون و٣٠جراماً شمع عسل نحل على النار حتى الزوبان ويضاف اليه ١٥جراماً سبيداج و٣جرامات سرور وبعد رفعها عن النار يضاف اليها ٦ جرامات ملح الرصاص المطحون ويحرك المزيج جيداً..

وتدهن الجروح والقروح مرة يومياً بعد ربطها بقطعة من الشاش والقطن.. ويعمل بهذه الطريقة لمدة أسبوع تغير الشاشة والقطن وكل يوم..

....

لعلاج الجروح البسيطة

تمزج ٥جرامات سرور مع فنجان قهوة من زيت الزيتون وفنجان قهوة من سمن بقرى و٥جرامات مدرمنك ذهبى.. وتذاب على نار هادئة لتصير مرهماً..

وتدهن الحبوب أو الجروح أو اللطوع وتلف بشاشة تغير كل يوم.. وتستعمل لمدة ستة أيام..

لعلاج الجروح الكبيرة

يسحق ٥٠جراماً مدرسنك ذهبى و ٤٠جراماً مدرسنك فضى ويضاف اليها ثلاث فناجين قهوة من زيت الزيتون وفنجان قهوة خل العنب وتغلى على النار جيداً..

يغسل الجرح بملح الرصاص المذاب فى كوب ونصف من الماء المغلى وتنشف الجروح بالقطن..

وتدهن الجروح بهذا المرهم وتربط بالشاش يومياً عند المساء حتى الصباح.. ويعمل بهذه الطريقة لمدة ستة أيام..

....

لعلاج الحروق

يحرق متر واحد من خشب القصب على النار حتى يصبح رماداً ويمزج مع نصف فنجان يدهن المحل المصاب بهذا المرهم ويربط بقطعة من الشاش مرتين فى اليوم لمدة ٣أو ٤أيام..

علاج آخر:

يمزج ٤صفار البيض مع ٦جرامات صابون غار وتوضع على نار هادئة لتصير مرهماً.. وتدهن الحروق وتلف بشاشة وتكرر العملية لمدة خمسة أيام..

....

لعلاج الحروق بالماء الساخن

يمزج ١٠٠ جرام زيت خروع مع ٥٠جراماً سبيداج حجرى أو سبيداج عادى وتعمل كالمرهم.. وتدهن الحروق وتربط بقطعة شاش حتى الصباح يومياً لمدة أربعة أيام..

لعلاج حمى التيفوئيد

يغلى عدة قطع من قشور البرتقال مع كوب ونصف من الماء على النار حتى تصبح كوباً واحداً.. ويؤخذ كل يوم ثلاث مرات فنجان قهوة..

....

لعلاج إزالة الأملاح

يؤخذ كوب ماء ساخن مع نصف ليمونة بلدى، كل يوم صباحاً على الريق ويمكن تحليته بملعقة صغيرة من السكر وذلك لمدة خمسة عشرة يوماً ثم يؤخذ راحة لمدة خمسة عشرة يوماً، ثم يعاود أخذ الماء الساخن ونصف الليمونة البلدى عدة مرات يومياً حتى تزول الأملاح نهائياً..

علاج آخر:

تغلى حفنة من شوك الجمل (قصوان) فى لتر من الماء ثم تصفى وتترك حتى تصبح باردة.. ويؤخذ هذا المزيج فى النهار عوضاً من الماء فيزيل الاملاح والزلال من البول والدم.. ويؤخذ لمدة شهر حتى يشفى المريض..

....

لعلاج تبول الأطفال بالفراش

يسحق قشور ٧ بيضات وتحمص لتصير كلون البن وتمزج مع ٥٠ جراماً من العسل.. وتؤخذ ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً كل يوم..

علاج آخر:

تسحق قشور ثلاث بيضات وتحمص على نار هادئة حتى يصبح لونها أسمر ثم تضاف الى البابونج بمقدار نصف ملعقة من المسحوق ويعطى للطفل صباحاً بعد الأكل بساعة ومساءً قبل النوم لمدة عشرة أيام..

علاج آخر:

يحمص الزنجبيل حتى يصبح كالقهوة ويسحق ثم يمزج مقدار ١٠ جرامات منه مع ٢٠٠ جرام عسل.. ويؤخذ ملعقة صغيرة قبل النوم كل ليلة لمدة خمسة عشر يوماً..

....

لعلاج طنين الأذن

يقطع فص من الثوم قطعاً صغيرة وتوضع داخل الأذن ويترك فيها لمدة خمسة أيام ثم ينزع منها، فيزول الطنين..

علاج آخر:

تكسر حنظلة واحدة وتغلى بفنجانين من زيت الزيتون تقطر فى الأذنين نقطتان مرتين كل يوم وتسد بقطعة من القطن لمدة خمسة دقائق.. ويعمل بذلك لمدة أسبوع وعند غسل الوجه يجب إلا يدخل الماء..

....

لعلاج آلام الأذن

يغلى مقدار ملعقة بابونج فى كوب ماء، ثم تبخر الأذنان على بخار الماء لمدة عشر دقائق (تعرض الاذن لبخار الماء) وتجفف بالقطن، وتقطر نقطتان من الاكسجين داخل الأذنين وتترك لمدة عشر دقائق ثم يجفف ويقطر فيها ايضا بثلاث نقط من الجليسرين وتحشى بالقطن يومياً لمدة أربعة أيام..

....

لعلاج تنقية الدم

يسحق ٢٥ جراماً جرجير و٢٥ جراماً بذر قراصيا و٢٥ جراماً قلب جوز و٢٥ جراماً زهر البنفسج

و٥حبات لوز وتمزج جيداً وتغلى على النار فى ثلاث ليترات من الماء حتى تصبح ليترين وتعبأ فى زجاجتين وتوضع فى البراد..

ويؤخذ يومياً نصف فنجان قهوة فاتر محلى بالسكر النبات ثلاث مرات يومياً حتى ينتهى هذا المغلى..

كما يؤخذ أيضاً ثلاث حبات هندى شعيرى مع المحلول حبة واحدة يومياً صباحاً حبة واحدة ومساءً..

علاج آخر:

أولاً: تسحق وتمزج المقادير التالية:

٢٠٠جرام بذر كتان، ٢٠٠جرام بخور أبيض ذكر و٢٠٠جرام كزبرة، و٢٠٠جرام يانسون، و٢٠٠جرام كمون تمزج جيداً..

ثانياً: تسحق ربطتا بقدونس ناشفة وتمزج مع الخليط الأول.. ويؤخذ المزيج صباحاً ومساءً ملعقة صغيرة سفاً..

....

لعلاج ضغط الدم العالى

يغلى ١٠٠ جرام ورق زيتون أخضر فى زجاجة من الماء على النار، ويؤخذ فنجان قهوة ثلاث مرات يومياً لمدة خمسة أيام..

وبعد الانتهاء من هذا العلاج تضاف ملعقة صغيرة دبس عنب إلى كوب من الماء العادى وتؤخذ ثلاث مرات يومياً بعد الأكل بساعة لمدة عشرة أيام..

....

لعلاج الكوليسترول

يوضع أربع نقاط من اليود فى نصف فنجان قهوة من الماء ويؤخذ على الريق كل يوم صباحاً

ويزاد نقطة كل يوم إلى أن يصل إلى اثنتى عشرة نقطة، ثم يعاد أخذه من الأربع نقاط لمدة شهر ومن بعده يجرى الفحص فإن لم تتخلص من الكلوليسترول يعاد فيؤخذ لمدة شهر آخر..

ويحظر هذا العلاج على النساء الحوامل وفترة الدورة الشهرية والمصابين بالقرحة المعوية والمصابون بالزلال البولى.. كما يمنع أخذ الملح وشرب القهوة وأكل المواد الدهنية أثناء تناول العلاج..

....

لعلاج فقر الدم

تحضر قشور تفاحة واحدة يابسة و٢٥ جراماً بذر قراص و٢٥ جراماً أكليل الجمل و٢٥ جراماً قنطريون و٢٥ جراماً قصعين وتمزج جميعها معاً..

وتغلى كمية من المزيج على النار ويحلى بسكر النبات ويؤخذ مرتين فى اليوم.. ويعمل بهذا العلاج حتى ينتهى المزيج..

....

لعلاج اللوزتين

تشوى بصلة واحدة على النار ثم تدهك مع ملعقة صغيرة من السكر الناعم ويضاف اليها قليل من زيت الغار بمقدار ملعقة واحدة صغيرة وملعقة صغيرة من اللبن..

وتمزج جميعها مزجاً جيداً حتى تصبح كالمرهم.. وتوضع فوق شاشة وتلصق على الحلق من المساء حتى مساء اليوم الثانى بعد ربطها جيداً..

ويؤخذ فى ذات اليوم الشراب الدافىء الآتى:

ملعقة كبيرة سلمكة وملعقة ونصف كبيرة بذر كتان بعد غليها فى ست أكواب من الماء حتى تصبح ثلاثة ويؤخذ منها فى كل يوم فنجان واحد على الريق والأكل يكون بعد أربع ساعات لمدة ثلاثة أيام..

علاج اخر (غرغرة):

تغلى فى نصف ليتر ماء على النار المقادير الآتية: ١٠ جرامات هندى شعيرى و٢٠ جراماً خبيزة وتستخدم كغرغرة بعد تبريدها مرتين يومياً.. وتجدد الكمية ويعمل بها كل يوم لمدة أسبوع..

علاج آخر:

أولاً: تغسل الرقبة بالصابون، ثم يدهن الحلق بنقاط من زيت الخروع..

ثانياً: تحضر شريحة من القمر الدين مقاس ٣٠×١٠سم وتثقب على شكل اللزقة وتدهن بزيت الخروع وتوضع على الرقبة عند المساء وتربط بقطعة من القماش وتترك إلى مساء اليوم التالى.. ويعمل بهذه اللزقة ثلاث مرات..

علاج آخر (غرغرة ومرهم)

أولاً: يؤخذ قدر من زيت الخروع بمقدار ٦ جرامات مضافاً إليه نصف فنجان قهوة من البابونج المحلى بالسكر وذلك على الريق..

ثانياً: يعمل غرغرة من ٥جرامات زهر الختمة مع جرام واحد بوريك وبعد أن تغلى على النار فى كوب ونصف من الماء وتصبح فاترة.. تستعمل الغرغرة صباحاً ومساءً لمدة ثلاثة أيام..

ثالثاً: تدهن الرقبة بزيت الخروع ويوضع عليها جريدة مثقوبة وتربط بقطعة من القماش وتغير صباحاً ومساءً لمدة أربعة أيام..

ويوصف هذا العلاج للصغار أما الكبار فيعطى لهم ضعف المرهم والغرغرة..

....

لعلاج الغدة الدرقية

يغلى مقدار ملعقة كبيرة من الجعدة فى كوبين من الماء حتى تصبح كوباً..

يؤخذ كل يوم مساءً قبل الأكل ملعقة كبيرة ويمنع أكل الاطعمة المقلية وشرب الماء المثلج عند أخذ هذا العلاج..

ولعلاج التهاب الحلق واللوزتين والرشح والربو تنقع بيضة كاملة نية فى كوب من عصير الليمون ويوضع تحت السماء ليلاً حتى الصباح وفى الصباح ترفع البيضة بهدوء من عصير الليمون ويؤخذ العصير جرعة واحدة أو عدة جرعات فى اليوم ويستخدم لمدة أسبوع..

....

لعلاج إزالة الحصوة

تسحق قشرة بيضة واحدة وتنخل بالشاش ويسكب فوقها عصير ليمونة واحدة وتوضع فى الهواء الطلق.. يؤخذ هذا العلاج فى الصباح، لمدة ثلاثة أيام..

....

لعلاج حصر البول

يغلى كيلو بصل واحد فى ليترين من الماء ويؤكل لب البصل، أما الباقى فيسحق ويصير مرهما ويوضع بين شاشتين ويلصق على الحوالب ويربط بقماش حتى الصباح.. وتكرر هذه العملية لمدة ثلاثة أيام..

....

لعلاج الحرقان اثناء التبول

يسحق ٣٠جراماً راوند و٣٠جراماً شرش الذرة وجوزتين طيب و١٥٠جراماً شعير وتغلى فى ثلاث لترات من الماء حتى تصبح لترين.. ويؤخذ كل يوم فنجان قهوة مرتين صباحاً ومساءً..

....

لعلاج التهابات المثانة وحصر البول

يسحق مقدار ملعقة صغيرة من بذر الفجل ومقدار ملعقة صغيرة من بذر البقدونس ويضاف اليهما كوبان من الماء ويغلى المزيج على النار ليصبح كوباً واحداً.. ويؤخذ كل يوم ثلاث مرات..

وبعد الانتهاء من أخذ هذا المنقوع يشرب مع الأكل منقوع الشعير لمدة عشرة أيام..

لعلاج إزالة الحصى من الكلى

يسحق عدد٢ من حجر بنى اسرائيل (من عند العطار) وينخل بواسطة الشاش ويضاف اليه سكر نبات مسحوق بقدر النصف، ويعبأ فى برشامات، وتؤخذ صباحاً بعد الأكل بساعتين وبعده يعمل مغطس ماء ساخن لمدة ٤٥ دقيقة وبعد الحمام يمشى ربع ساعة سيراً عاديا وعند الانتهاء من أخذ البرشامات، ويجرى فحص البول للتأكد من نزول الحصى ويعمل بهذه الطريقة لمدة أربعة أيام..

....

لعلاج إزالة الرمل من الكلى

يؤخذ مقدار فنجان قهوة من عصير الفجل لمدة ستة أيام وبعد نصف ساعة يؤخذ بذر الخلة المغلى بمقدار ملعقة صغيرة مع قليلا من شرش الذرة وذلك لمدة ثلاثة أيام..

علاج آخر:

يسحق ١٠٠ جرام مسكى وتوضع داخل شاشة وتربط جيداً وتغلى فى لتر ونصف من الماء حتى تصبح ليتراً واحداً..

يؤخذ فى اليوم فنجان قهوة صباحاً ومساءً حتى ينتهى العلاج ثم يفحص البول فى المعمل ليتأكد من نزول الرمل..

علاج آخر:

يغلى مقدار فنجان قهوة من (بذر البصل) فى أربعة أكواب من الماء على النار حتى يصبح كوبين..

ويؤخذ فاتراً صباحاً ومساءاً بمقدار فنجان قهوة يومياً لمدة ثلاثة أيام ثم يفحص بواسطة الشاش الناعم للتأكد من ظهور الرمال..

علاج آخر:

تسحق ٥٠جراماً من بذر البقدونس و٥٠جراماً من بذر الكرفس و٥٠جراماً من بذر الشمر و٢٥جراماً من بذر الفجل و١٠ جرامات من بذر كتان وتمزج مزجاً جيداً..

يحضر من هذا المسحوق ملعقة صغيرة ويضاف اليها قليلاً من شرش الذرة وتوضع فى كوب ونصف من الماء وتغطى على النار كالشاى..

تؤخذ بعد الأكل بساعة لمدة ثلاث مرات يومياً لمدة أسبوع.. ويجب التوقف للاستراحة لمدة أسبوع ثم يبدأ بأخذ الباقى لأسبوع آخر..

علاج آخر:

يسحق حجر بنى اسرائيل بمقدار ملعقة واحدة وتمزج مع نصف كوب من شراب الليمون.. وتؤخذ على الريق يومياً لمدة ثلاثة أيام..

علاج آخر:

يسحق نصف كيلو شعير و١٠٠ جرام بذر مقتى و٢٥ جراماً بذر خيار وتضاف إلى ٢٥ كوب من الماء وتغلى على النار.. ويؤخذ أربع فناجين قهوة يومياً لمدة عشرة أيام..

علاج آخر:

أولاً: يسحق كمية من العدس أو الردة أو طحين قمح عادى ويضاف إلى ربطتين من البقدونس ويغلى فى لتر من الماء على النار حتى يصبح كالعجين..

يوضع هذا المعجون بين شاشتين وتلصق فوق الحوالب وتربط أربع وعشرين ساعة.. ويعمل بهذا العلاج لمدة ستة أيام..

وإضافة إلى ذلك يؤخذ البقدونس المغلى شراباً عوضاً عن الماء ولمدة ستة أيام أيضا حيث تزول الرمال وننصح بالفحص للتأكد من نظافة مجرى البول..

لعلاج حصر البول وإزالة الرمال

يغلى مقدار من شرش الحزنبول فى لتر ماء ويصفى ويؤخذ كل ساعة فنجان قهوة، حتى ينتهى الشراب المغلى.. فيزيل الرمل وحصر البول حالاً..

ولإزالة الأملاح من البول يضاف ثلاث نقط من اليود إلى كوب من زهورات وتؤخذ على الريق يومياً لمدة أثنى عشر يوماً..

....

لعلاج منع سقوط الشعر

يمزج مقدار فنجان من زيت الخروع مع مقدار فنجان قهوة من السبيرتو الأبيض ومقدار فنجان قهوة من خل العنب ليصبح المزيج مرهماً.. ويدهن به جذور الرأس فى الأسبوع مرتين..

علاج آخر:

تغلى كمية من ورق الزيتون فى كوبين من النبيذ ويغسل به الرأس مرتين بالأسبوع ويمكن أن يغسل الرأس بعد ساعتين بماء فاتر مع الصابون الأفرنجى..

....

لعلاج تجميد الشعر

تسحق ملعقة كبيرة من الفازلين وتمزج مع فنجان سبيرتو أبيض عيار ٩٥.. يضاف اليها نصف فنجان قهوة ماءً ساخناً قطرة قطرة وتمزج جيداً مع إضافة ٣ جرامات «اسانس» لتعطى رائحة طيبة وتوضع فى بخاخة «سبراى»..

ويبخ شعر الرأس من هذا السبراى ويمشط جيداً فيجمد الشعر ويصبح منسقاً ولامعاً..

....

لعلاج منع تساقط الشعر

تغلى كمية من حشيشة كزبرة البير بالماء، ثم تصفى ويغسل بهذا الماء الرأس أو أي محل مصاب بتساقط الشعر وينبت الشعر من جديد بسرعة..

لعلاج إنبات الشعر

تغلى كمية من الخبيزة فى الماء ويدعك به المكان المصاب بسقوط الشعر مرتين باليوم.. وبعد مدة قصيرة ينبت الشعر المتساقط..

....

لعلاج إنبات شعر العيون والأهداب

تحرق كمية من عجوة تمر وتدق ناعما وتنخل وتكحل بها العيون، فتزيد أهدابها وينبت شعرها..

....

لعلاج الأكزيما فى الأجفان

تفرم بصلة كبيرة وتقلى بفنجانين قهوة زيت زيتون حتى تصبح البصلة مثل الفحم، ثم تصفى ويدهن المحل المصاب مرتين باليوم لمدة خمسة عشر يوماً.. عندها ينبت الشعر وتشفى الأكزيما من العيون كما ينفع هذا الزيت ويشفى الحبوب التى تظهر فى الجسم..

علاج آخر:

تسحق ٥جرامات هندى شعيرى و٤جرامات من الفازلين وتمزج مع ٤٠جرام من زيت السيرج.. ويدهن المكان المصاب بعد ربط قطعة قماش عليه مرة كل يوم مساءً لمدة ١٢يوماً..

علاج آخر:

يمزج فنجان قهوة عدد ٢من القطران مع فنجان قهوة روح الخل، ويدهن المكان المصاب ويلف بقطعة قماش مرة كل يوم مساءً لمدة خمسة عشر يوماً..

علاج آخر:

يسحق مقدار فنجان قهوة من صدف السمك وتمزج مع ٥جرامات من ماء الفضة (ماء

كذاب) و٢٥جرام فازلين أصفر حتى تصبح مرهماً.. ويدهن الموضع المصاب صباحاً ومساءً يومياً لمدة عشرة أيام..

وعلاج آخر:

يمزج ١٥ جراماً فازلين أصفر و٩جرامات بوريك ناعم و٦ جرامات مرهم زئبق لتصبح مرهماً.. ويدهن المكان المصاب ويلف بقطعة من القماش مرة كل يوم مساءً لمدة خمسة أيام..

وعلاج آخر:

يمزج ١٠ جرامات كافور مع ٥٠ جراماً سبيرتو أبيض ويدهن المكان المصاب كل يوم مرتين ولمدة عشرة أيام.. كما يفيد هذا الدهان فى معالجة الجرب والحكة..

وعلاج آخر:

يضاف قليلاً من الماء إلى ١٠٠ جرام من الزرنيخ ليصبح كاللبن..

أولاً: يدهن المكان المصاب ويمسح الدهان منه بعد ساعة ويعمل بهذا الدهان يوماً بعد يوم..

ثانياً: يستعمل بعده العلاج التالى:

يغلى على النار ٥٠جراماً زيت حلو و٢٥جراماً شمع عسل و١٢,٥ جراماً سبيداج و٦جرامات هواجوانى و٥جرامات سرور و٥جرامات مدرسنك ذهبى (توجد عند العطار) وتحرك جيداً حتى تصبح كالمرهم وبعد أن يبرد هذا المرهم يضاف اليه ٦ جرامات ملح الرصاص ويمزج مرة ثانية..

ويدهن المكان المصاب بالأكزيما ويربط بالشاش ويعمل بهذا العلاج يوماً بعد يوم ولمدة عشرة أيام..

ملاحظة: اذا شعر المصاب باحتراق شديد بعد دهنه بالزرنيخ لأول مرة وبعد مسحه يدهن بزيت حلو ليخفف الألم والاحتراق..

لعلاج الرمد

تغلى كمية من الخبيزة والختمية والورد الناشف فى كباية من الماء حتى تصبح كالمعجون..

تغسل العيون بماء البابونج المغلى على شكل كمادات وتجفف جيداً! ثم توضع الوصفة بين شاشتين وتلصق على العيون حتى الصباح ويعمل بها لمدة ثلاثة أيام..

....

لعلاج التهاب العيون

توضع فوق العينين شريحتان من البطاطا النيئة عند النوم وتلف بقطعة من القماش حتى الصباح يزول الالتهاب والاحراق حالاً..

....

لعلاج المياه البيضاء

يعصر البصل ويؤخذ منه مقدار ربع فنجان من هذا العصير ويمزج مع نصف فنجان عسل صافى ليصبح كالقطرة وتغسل العيون بمغلى البابونج والخبيزة وتنشف ثم تقطر فى العينين نقطة واحدة لكل عين مرتين باليوم صباحاً ومساءً يوم بعد يوم لفترة خمسة أيام.. ثم تدهن الجفون بقليل من زيت الخروع لإزالة الالتهابات..

علاج آخر:

تغسل العيون بماء الخبيزة المغلى ثم يغلى فنجان قهوة من البابونج وبعد غليه نسكب داخله ست نقط ليمون حامض..

تغمس قطعة من الشاش فى هذا السائل وتعمل كمادات عشر مرات بشرط أن تكون العيون مفتوحة، ويستخدم مرة واحدة فى اليوم ويستعمل يوم بعد يوم أربع مرات..

كما تدهن الجفون بقليل من زيت الخروع بعد عمل الكمادات..

لعلاج المياه الزرقاء

عندما تظهر غمامة سوداء على العيون.. تمسح العيون بالعسل من الداخل صباحاً وقبل شروق الشمس..

يغلى ٢٠ جراماً من ورق ليمون حلو اخضر على النار فى ست لترات من الماء ليصبح اربع لترات.. يؤخذ يومياً ثلاث أكواب من المزيج المغلى بعد الأكل بساعة حتى ينتهى وتزول القتامة من العيون..

....

لعلاج تورم الاطراف

يسحق ٥٠ جراماً زنجبيل ويخلط مع ١٥٠ جراماً من العسل ويؤخذ ملعقة صغيرة يومياً مرتين صباحاً ومساءً بعد الأكل بساعة لمدة شهر..

....

لعلاج القشف في الايدى

يؤخذ فنجان جليسرين، وفنجان حليب، وفنجان كولونيا أو فنجان سبيرتو أبيض، وتمزج جيداً وتدعك بها الايدى مرتين باليوم..

....

لعلاج تشقق الاطراف

يسحق ٥٠ جراماً مدرسنك ذهبى و٢٥ جراماً مدرسنك فضى وتمزج فى نصف فنجان قهوة من زيت الزيتون ونصف فنجان قهوة سيرج ونصف فنجان قهوة خل العنب حتى تصبح مرهماً.. وتدهن الشقوق وتربط بقطعة قماش حتى الصباح لمدة ستة أيام..

لعلاج تأخر المشى

تغلى كمية من ورق السداب أى «الفيجم» فى فنجان شاى من زيت الزيتون حتى تحترق حتى تصبح فحماً ثم يصفى الزيت وتدعك به اليدان والرجلان مرتين فى اليوم لمدة عشرة أيام دعكاً جيداً من الأسفل إلى الأعلى..

....

لعلاج آلام المفاصل

يمزج ٥٠جراماً ٥٠جراماً من الخولونجان و٥٠جراماً من الزنجبيل و٥جرامات بزور تناقل وتغلى على النار فى لتر ونصف من الماء، وتصفى ويدهن بها الجسم من الأسفل إلى الأعلى..

....

لعلاج آلام الأقدام

تدلك الأقدام بزيت الخروع مساءً قبل النوم وبعده وتلبس الجوارب وينام فيها حتى الصباح.. يعمل بهذه الطريقة مرتين فى الأسبوع..

علاج آخر:

أولاً: يحضر فنجان قهوة من عصير الفجل ويؤخذ صباحاً على الريق..

ثانياً: يمزج قليل من شرش الذرة مع ملعقة من بذر الخلة وتغلى على النار فى كوب ونصف من الماء، وتؤخذ بعد عصير الفجل لمدة خمسة أيام..

....

لعلاج التدخين

تغسل بطيخة حمراء اللون بالماء والصابون ثم تنشف بفوطة وتقطع إلى نصفين ويفرغ قلب أحد النصفين حتى يبان قشرها..

يوضع داخل النصف المجوف ٤٠٠ جرام من العسل الصافى وتدخل فى الفرن بدرجة مئوية ١٥٠ لمدة عشرين دقيقة، ثم تسحب من الفرن حتى تبرد وتوضع فى البراد..

يؤخذ منها على الريق يومياً ملعقة كبيرة لمدة أسبوع عندها يشعر بكره الدخان حيث يرتاح جسم الانسان ولا يعود إلى التدخين..

....

لعلاج للضعف العام

يسخن مقدار ملعقة كبيرة من الزبدة مع مقدار ملعقتين من العسل ثم يضاف اليهما مقدار ملعقتين من الحلبة الناعمة وتمزج جيداً ويضاف اليهما أيضا كيلو لبن على النار وبعد أن تحرك جيداً يضاف أيضاً كوبان من الماء وملعقة كبيرة من السكر وتمزج مرة ثانية جيداً وبعد أن تنزل عن النار وتصبح فاترة تعبأ فى برطمان وتوضع فى الثلاجة..

يرج البرطمان ويؤخذ منه كل يوم بعد الأكل مقدار فنجان قهوة ثلاث مرات حتى ينتهى هذا العلاج ويكرر هذا المستحضر مرة ثانية..

....

لعلاج الشلل

يغلى مقدار ١٥ جراماً صندل مع ٥٠جراماً سمن بقرى و٤ جرامات هواجدانى حتى تصبح كالمرهم..

أولاً: يجب عمل حمام ماء ساخن قبل استخدام المرهم ومن ثم يدهن الجسم وذلك فى مكان دافىء ويعرض الجسم لأشعة الشمس ويجوز أستعمال هذا المرهم فى الصيف والشتاء.. وتكرر هذه العملية لمدة خمسة عشر يوماً وكل يوم يعمل مرهم جديد..

لعلاج تعب الجسم بعد العمل

يمزج قليلاً من الخل مع مقدار ملعقة متوسطة فى نصف فنجان قهوة من الماء الساخن..

يدعك الجسم بهذا المزيج، وبعد أن يجف على الجسم يؤخذ حمام ساخن بصابون زيتى وبعد الحمام يدهن الجسم كله بالخل..

يؤخذ بتناول الشخص وجبة مكونة من الفاصوليا الناشفة المطبوخة لتقوية العضلات يؤخذ كوب من الماء ممزوجاً بقليل من خل التفاح كشراب ومع كل وجبة طعام يؤخذ مقدار ملعقة عسل وقليل من التفاح.. ويعمل بهذا العلاج مرتين فى الأسبوع..

....

لعلاج الضعف

يعصر مقدار من البصل ويصفى حتى يصبح ملء كوب واحد ويضاف اليه ملء ٦أكواب من عسل النحل الصافى، يؤخذ من هذا المزيج ملعقة شاى يومياً صباحاً ومساءً لمدة شهر..

علاج آخر:

يسحق ٢٠٠ جرام حزمبل و٢٠٠ جرام يانسون يسكب ملعقة صغيرة من هذا المزيج فى كوب من الماء ويغلى على النار بدرجة الغليان، تؤخذ صباحاً ومساءً كل يوم حتى ينتهى من هذا المزيج..

....

لعلاج الحمل

يحمص كيلو بذر خروب ليصبح أسود كالبن ويسحق حتى يصبح كالبودرة..

يؤخذ كل يوم مقدار ثلاثة فناجين منه بعد غليه كالشاى مع تحليته بالسكر..

يعمل بهذا العلاج لمدة شهر إذ ينظم الدورة الشهرية ويفتح الرحم ليصبح قابلاً للحمل..

لعلاج معرفة الجنين

والوصفة التالية ليست وصفة طبيعية من عند العطار ولا يستخدم فيها أعشاب ولكنها طريقة حسابية جربت أكثر من مرة ونجحت وكان الهدف منها معرفة نوع الجنين وخطواتها كالتالى:

تجمع عدد أحرف أسم المرأة الحامل مع عدد أحرف أسم الاب مع عدد أيام الشهر الذى تم فيه الحمل مع عدد ايام الشهر الذى سوف تلد فيه المرأة..

حاصل جمع هذه الاعداد اذا كان بالمفرد يكون المولود ذكر واذا كان حاصل هذه الاعداد بالزوجى يكون المولود انثى ومثال على ذلك ومثال على ذلك:

أسم الحامـــــــل: سمية   وهو مكون من أربع حروف..

أسم والدة الحامل: زهرة   وهو مؤلف ايضاً من ٤ حروف..

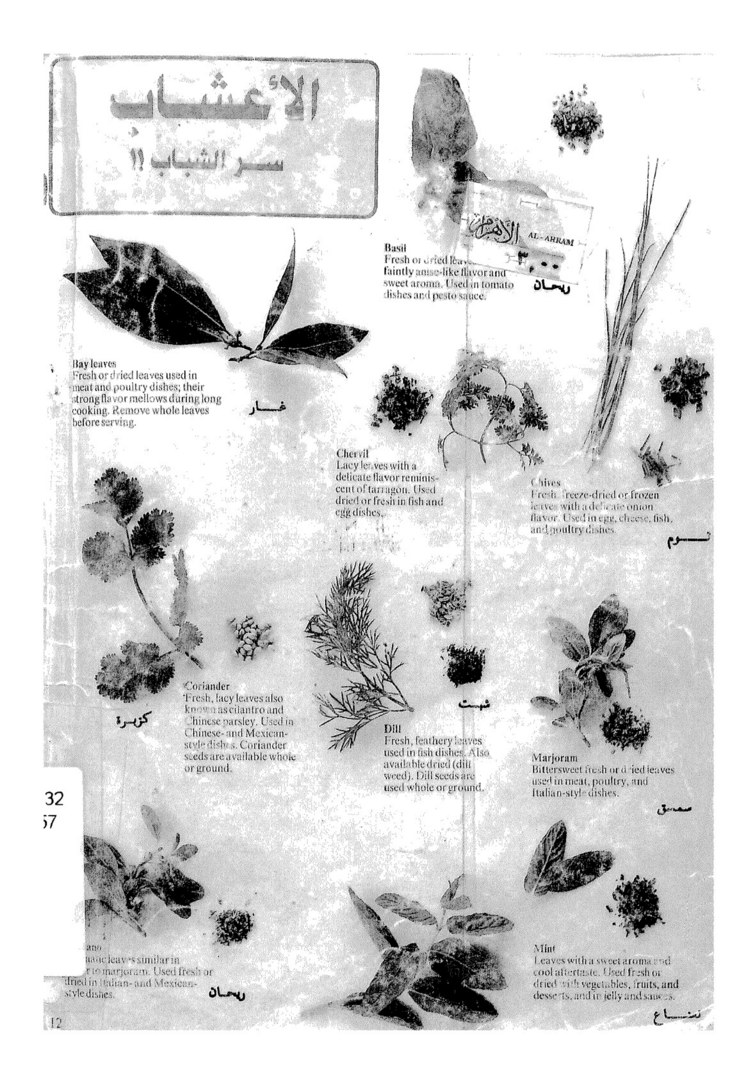
الشهر الذى تم فيه الحمل: يناير   وعدد أيامه ٣١..

الشهر الذى سوف تلد فيه: سبتمبر وعدد ايامه ٣١..

تجمع ٤ + ٤ + ٣١ + ٣٠ = ٦٩ ..

إذن المولود ذكر..

رقم الإيداع ٩٩٥٢ / ٩٣
I . S . B . N .
977 - 5477 - 04 -2



الأعشاب
سر الشباب !!
الأهرام
AL - AHRAM
Basil
faintly anise-like flavor and
sweet aroma. Used in tomato
dishes and pesto sauce.
ريحان
Bay leaves
Fresh or dried leaves used in
meat and poultry dishes; their
strong flavor mellows during long
cooking. Remove whole leaves
before serving.
غار
Chervil
delicate flavor reminis-
cent of tarragon. Used
dried or fresh in fish and
egg dishes.
Chives
flavor. Used in egg, cheese, fish,
and poultry dishes.
ثوم
Coriander
Fresh, lacy leaves also
known as cilantro and
Chinese parsley. Used in
Chinese- and Mexican-
style dishes. Coriander
seeds are available whole
or ground.
كزبرة
شبت
Dill
Fresh, feathery leaves
used in fish dishes. Also
available dried (dill
weed). Dill seeds are
used whole or ground.
Marjoram
used in meat, poultry, and
Italian-style dishes.
dried in Italian- and Mexican-
style dishes.
ريحان
Mint
Leaves with a sweet aroma and
cool aftertaste. Used fresh or
dried with vegetables, fruits, and
desserts, and in jelly and sauces.
نعناع
12